

Combinaison de frappes

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:

Les participants inactifs montrent aux participants actifs quel coup ils doivent faire:

1. Main à côté de la tête – paume de la main vers l'avant
→ Coups direct (en diagonal, c'est à dire que le point droit va vers la main gauche de l'adversaire)
2. Main devant le visage – paume de la main vers l'intérieur
→ Crochet (en diagonal, c'est à dire que le point droit va vers la main gauche de l'adversaire)
3. Main devant le menton – paume de la main vers le bas
→ Uppercut (en diagonal, c'est à dire que le point droit va vers la main gauche de l'adversaire)
4. Positionner les mains à côté du corps – le dos des mains montrent vers l'extérieur (varier la hauteur, par ex. hanche, ventre, poitrine)
→ Kick de côté sur les mains de l'adversaire
5. Poser les deux mains sur le ventre – le dos des mains montrent en direction de l'adversaire
→ Kick droit en direction du corps (tendre la jambe vers l'avant)



Variante: Le partenaire passif fait de temps en temps une riposte et le partenaire actif doit réagir de manière adéquate (par ex. Esquiver le coup).