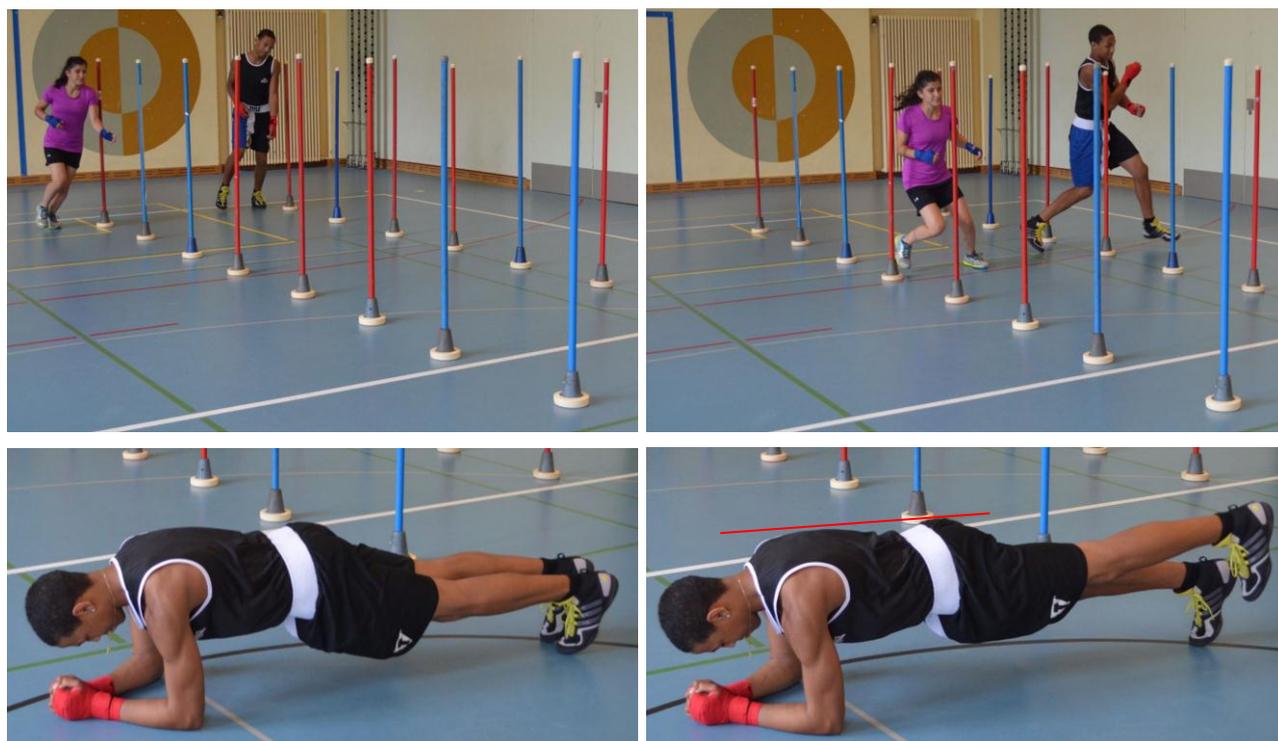


A1) Slalom – Muscles latéraux des jambes



Critères:

Position de départ: Deux colonnes de 6-8 piquets (un pas d'écart entre chacun). Les deux boxeurs se tiennent à droite du premier piquet.

Déroulement: Au signal du boxeur de droite, les deux démarrent et slaloment entre les piquets. Celui qui passe le dernier piquet avant l'autre a gagné. Le perdant se place en appui facial sur les coudes et soulève 10x les pieds en alternance, au rythme d'un mouvement par seconde.

Exécution: Stabilisation du tronc: lent + contrôlé. Le dos reste droit. Les hanches n'oscillent pas. Le pied se soulève de 10 cm au maximum.

- Après chaque course, les rôles s'inversent: c'est l'autre boxeur qui donne le signal du départ.
- Option: effectuer le slalom en pas chassés et en double couverture.