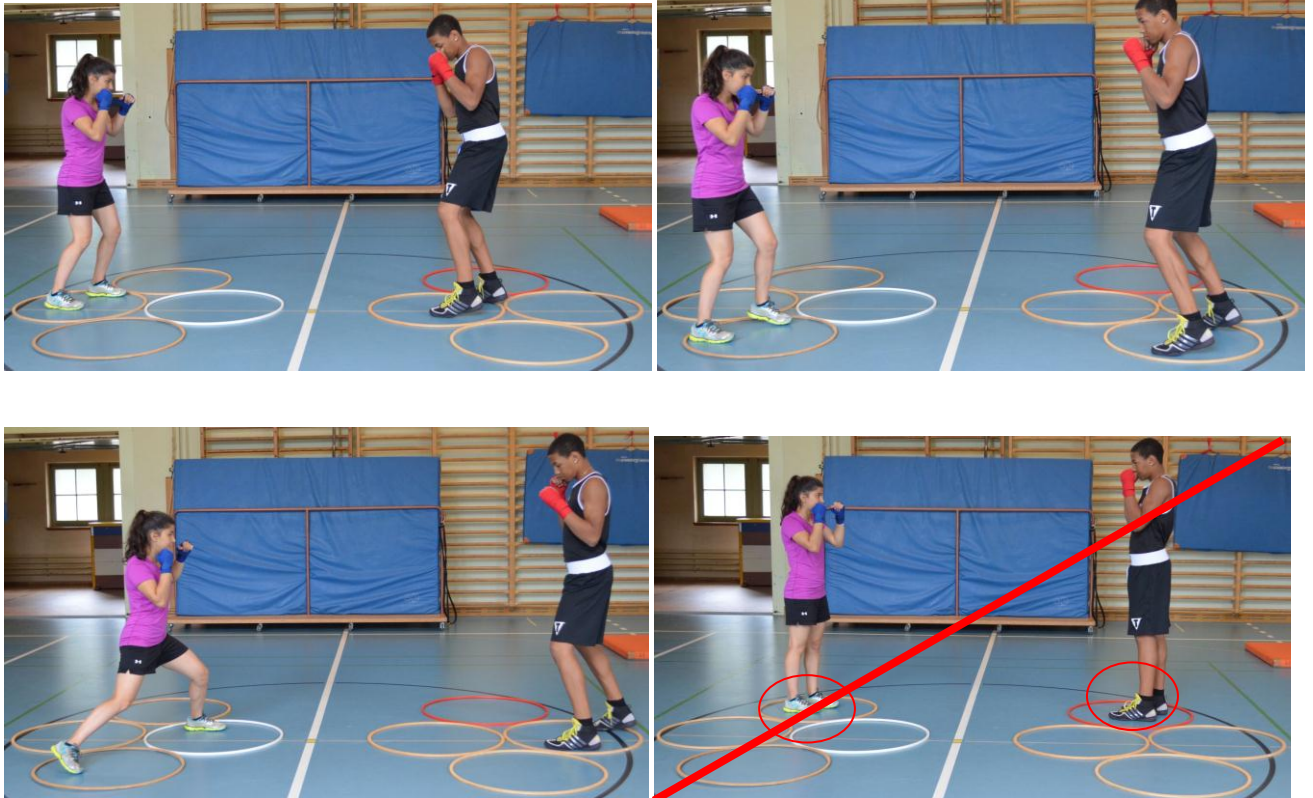


A5) Détente + position correcte des pieds



Critères:

Position de départ: Garde. **Les pieds écartés à largeur d'épaules** touchent presque le bord du cerceau.

Déroulement: Un boxeur se déplace, le second essaie de garder toujours la même distance.

Exécution: Mouvements dynamiques, sur la plante des pieds. Vérifier que la position des pieds soit toujours correcte (pas trop serrée).

- Après un passage, changer le meneur.