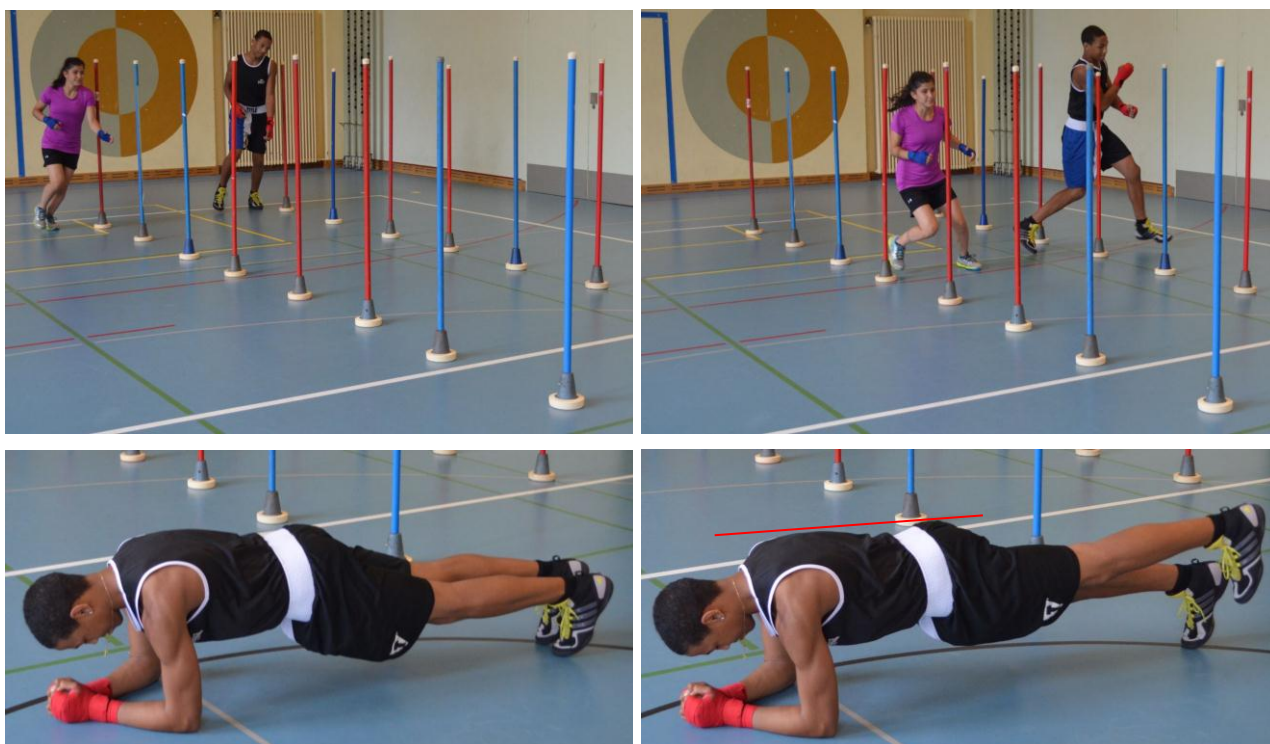


A1) Slalom – Muscles latéraux des jambes



Critères:

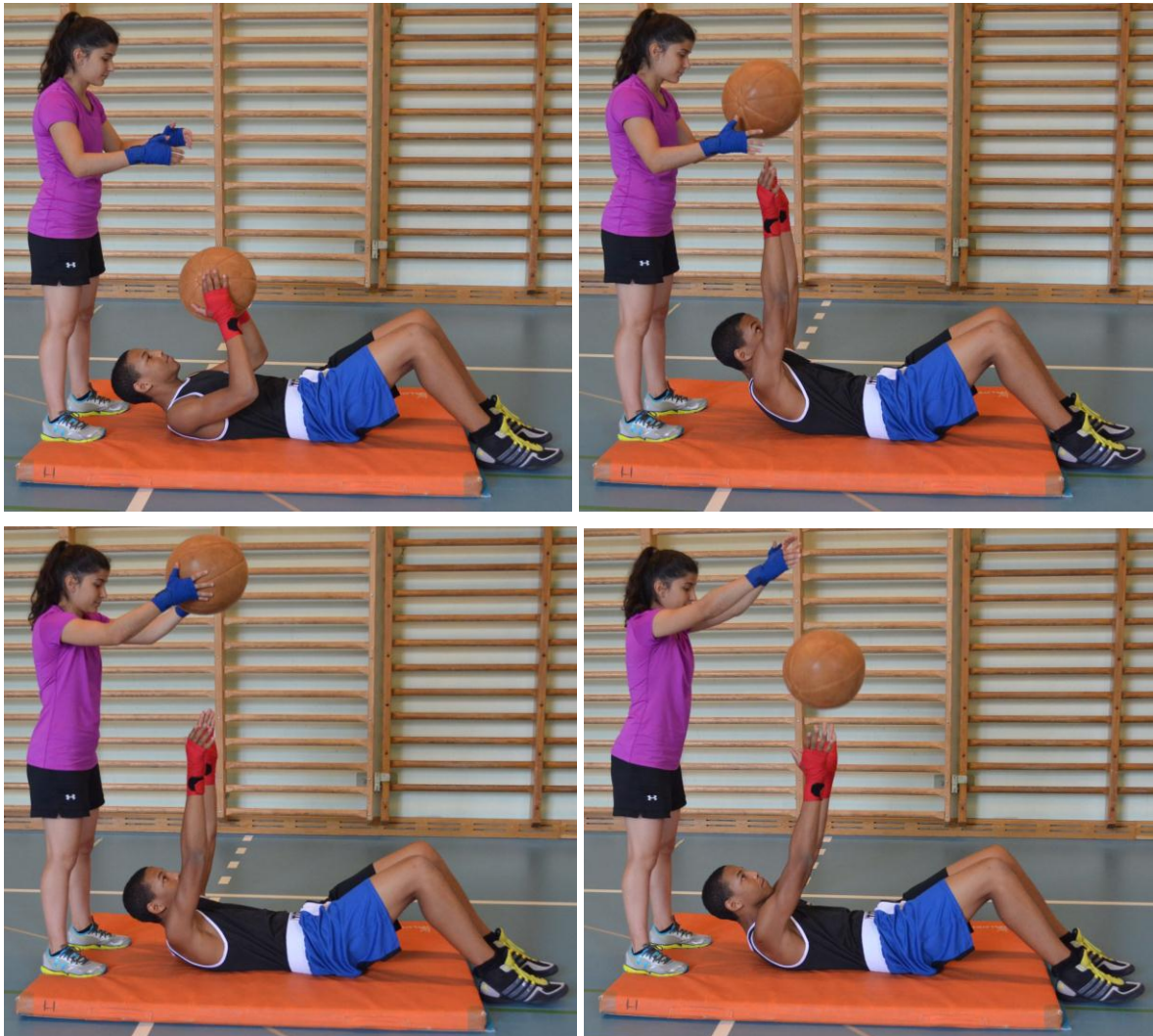
Position de départ: Deux colonnes de 6-8 piquets (un pas d'écart entre chacun). Les deux boxeurs se tiennent à droite du premier piquet.

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.

A2) Muscles droits de l'abdomen



Critères:

Exécution:

Pousser de manière explosive vers le haut. Contracter les grands droits de l'abdomen au maximum et soulever les omoplates. Amortir le ballon en réception.

Le partenaire B retient brièvement le ballon et le laisse retomber de manière contrôlée.

Variantes:

Medecine-ball plus lourd.

B lâche le ballon plus rapidement.

A garde les omoplates relevées jusqu'à ce qu'il/elle rattrape le ballon.

A3) Muscles de la cheville



Critères:

Variantes:

Pieds joints serrés.
Alterner gauche-droit.
2x gauche, 2x droit.
2x gauche, 2x droit avec coup de pied sur le second sautillé (kick-step).
5x gauche, 5x droit.
Lever les genoux.
Jumping-jacks (pantin).
Double saut.
Croisé.

Exécution:

Bien amortir avec la plante des pieds. Petits mouvements du poignet pour tourner la corde (pas le bras entier).

- Réglage de la corde: passer la corde sous les pieds et tenir les deux brins; les bras forment alors un angle droit.

A4) Muscles dorsaux



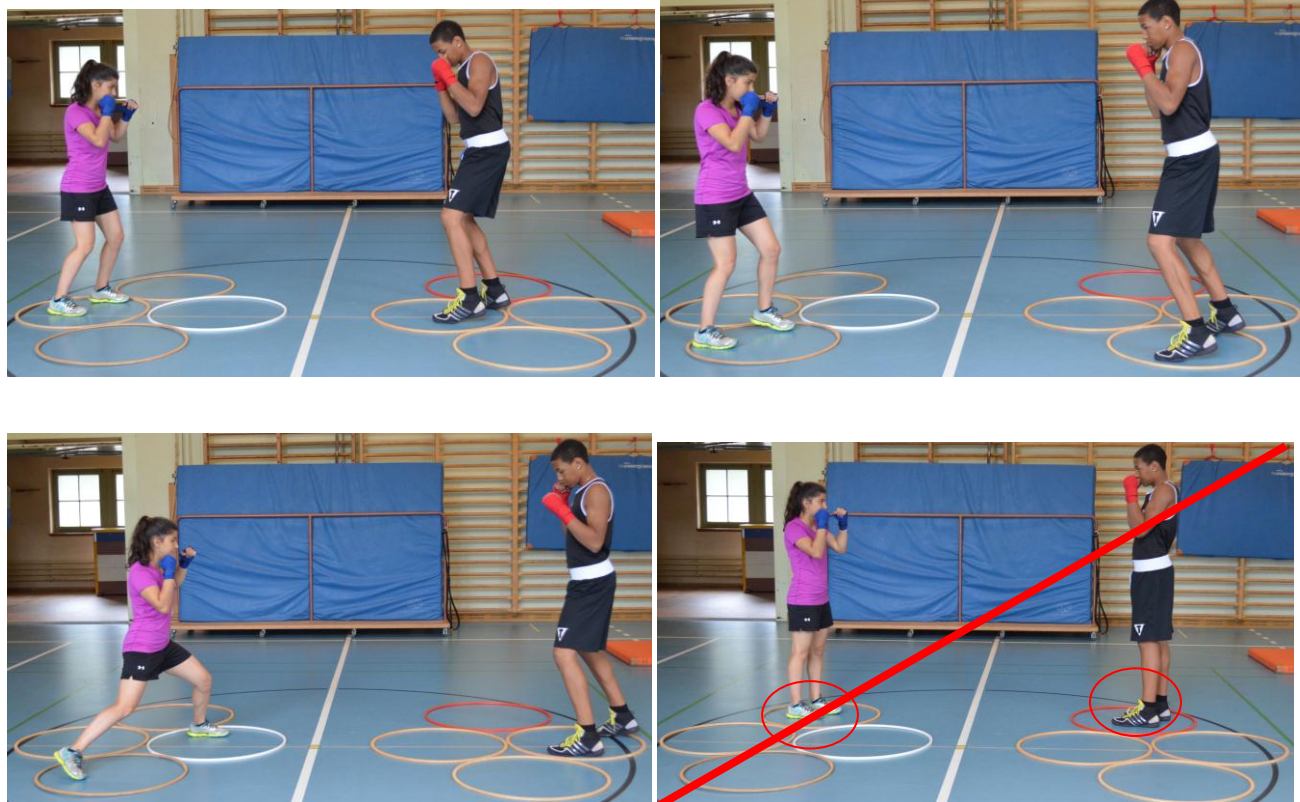
Critères:

Position de départ: Pieds au sol. Coudes relevés. Le medecine-ball touche le front.

Position finale: Bras presque tendus, transmettre le medecine-ball, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
Les coudes restent en l'air durant tout l'exercice.

Variante: 2 medecine-balls de poids différents.

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.

A6) Pousser le ballon contre le mur – Force explosive



Critères:

Position de départ: Pieds et bras en position de boxe. Coudes près du corps.

Position finale: Extension complète du corps vers l'avant. Bras tendus, rotation des hanches, talon tourné vers l'extérieur, appui sur la plante des pieds.

Déroulement: Pousser le medicine-ball puissamment contre la paroi, avec les bras gauche et droit en alternance. Le mouvement reproduit un coup technique de boxe. 1-2 seconde de pause entre les poussées.

Rattraper si possible le ballon devant le visage (comme un coup en boxe).

Exécution: Aussi explosive que possible.

- Pour la capacité de différenciation, prévoir des medicine-balls de différents poids.
- Progression: se rapprocher du mur (plus facile) ou s'en éloigner (plus difficile).