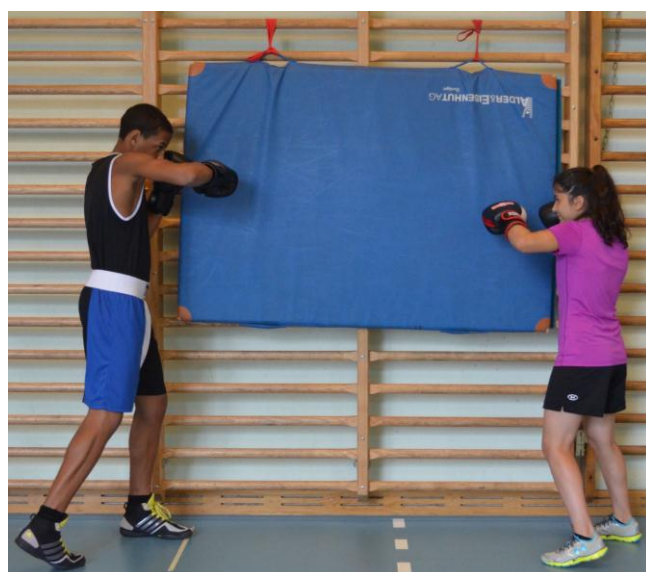
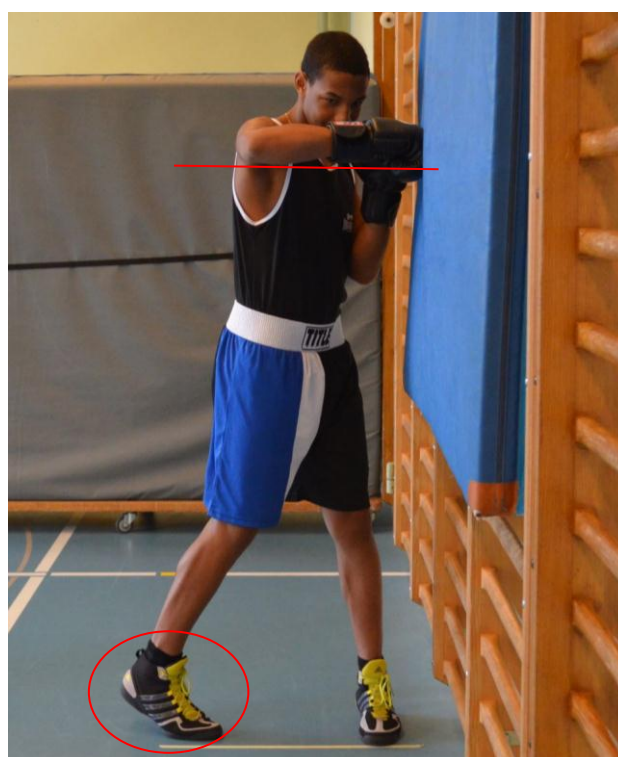


B1) Crochets



Critères:

Position de départ: Les deux poings aux tempes, coudes contre les côtes, menton abaissé.
Pieds parallèles ou décalés en position de boxe (avancés).

Position finale: Coude + poing à hauteur d'épaules (avant-bras horizontal), rotation des hanches (talon tourné vers l'extérieur à 30-45°).

Exécution: Puissante, mais contrôlée. Bien verrouiller le poignet.

- Changement de côté après chaque série.