

B3) Travail aux pattes d'ours sur le ring



Critères:

Position de départ: Les boxeurs face à face en position de boxe.

Déroulement: A ouvre la main gauche ou droite à intervalles irréguliers. B boxe sur cette cible en croisant ses coups.

Paume vers l'avant → B frappe des directs.

Paume vers l'intérieur → B frappe des crochets.

Paume vers le bas → B frappe des uppercuts.

A donne un feed-back à B sur l'exécution du coup (par ex: «Mets ta deuxième main au front», «Tends plus le bras»).

Dans la foulée, A se déplace en pas glissés dans une direction.

Exécution:

Juste avant le coup, A contracte brièvement les muscles de l'abdomen et des bras. B frappe de manière dynamique mais pas à pleine puissance. L'accent est plutôt mis sur la technique et sur l'engagement de tout le corps.