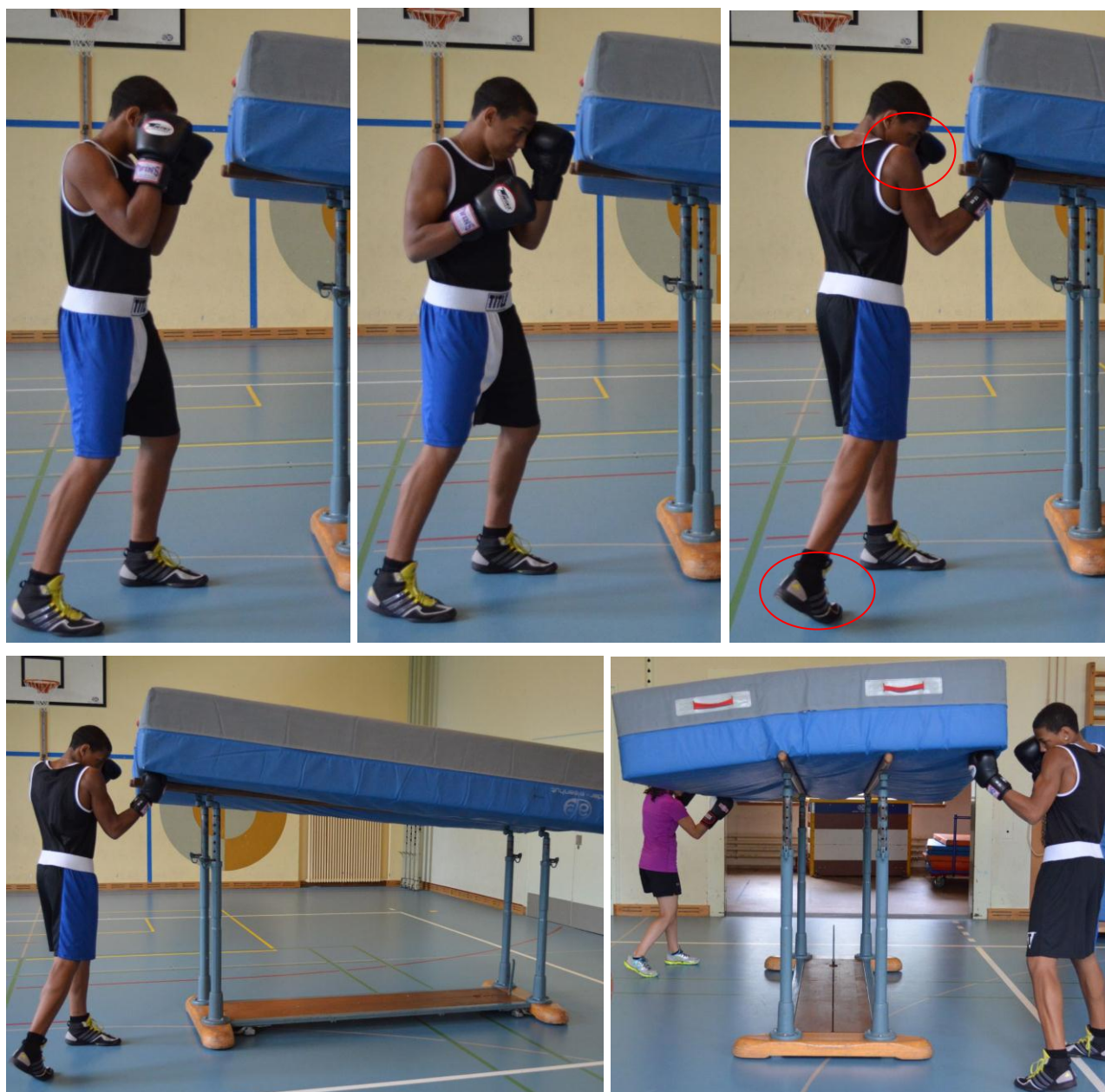


B4) Uppercuts



Critères:

Position de départ: Deux mains aux tempes, coudes près des côtes, menton abaissé.
Pieds parallèles ou décalés en position de boxe (avancés).

Position finale: Coudes fléchis à angle droit, revers de la main vers l'extérieur, l'épaule couvre le menton, rotation des hanches (talon tourné vers l'extérieur à 30-45°), le deuxième coude couvre le ventre.

Exécution: Puissante mais contrôlée. Bien verrouiller le poignet.

- Hauteur des barres env. 10 cm en dessous du menton, barres tournées vers l'extérieur.