

B5) Séries de trois directs vers la tête, le ventre, la tête



Critères:

Tâche: Séries de trois coups.
Direct vers la tête > Direct vers le ventre > Direct vers la tête.

Exécution: Puissante, transfert net du poids du corps et rotation du buste.
Le second poing touche à chaque fois les pommettes.
Verrouiller le poignet.

B5b) Séries de cinq directs



Critères:

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

Tâche: Séries de cinq coups gauche-droit enchaînés, suivis d'un petit pas de retrait.

Exécution: Puissante, transfert net du poids du corps et rotation du buste.
Le second poing touche à chaque fois la pommette.
Bien verrouiller le poignet.