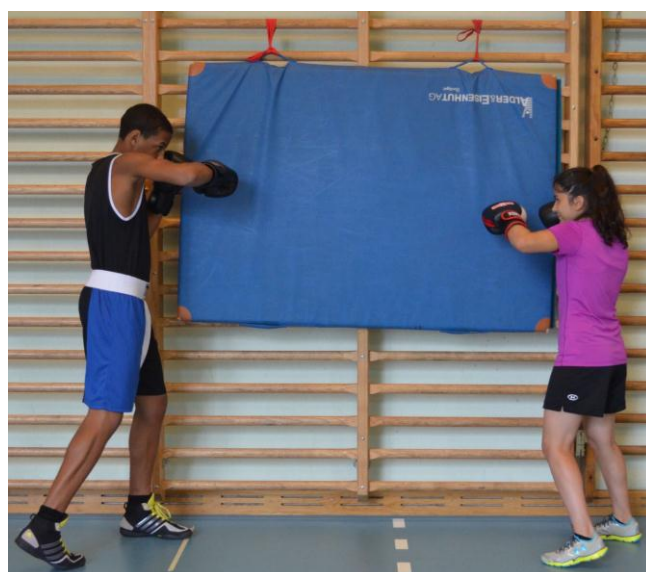
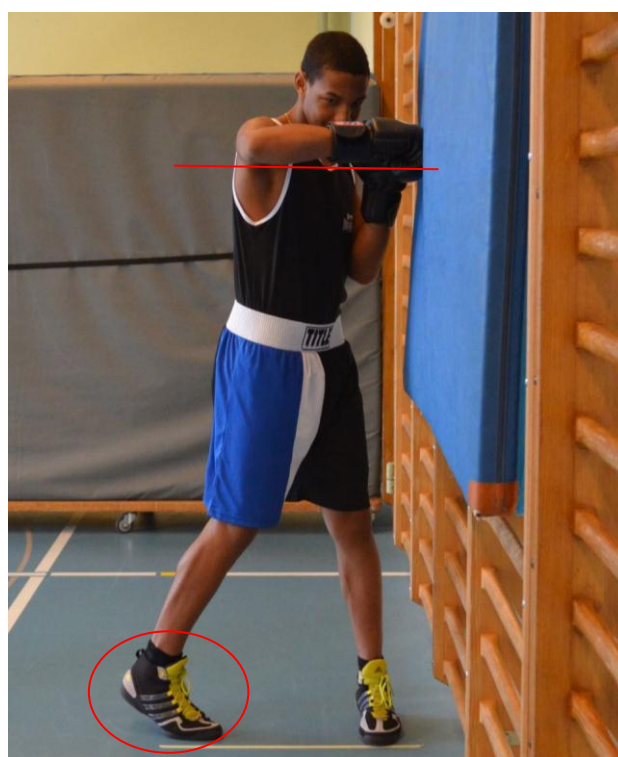


B1) Crochets



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.

B2) Directs



Critères:

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

Position finale: Bras complètement tendu, revers de la main orienté vers le haut, l'épaule couvre le menton, rotation des hanches (talon tourné vers l'extérieur à 30-45°), deuxième poing à la joue, le second coude couvre le ventre.

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

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.

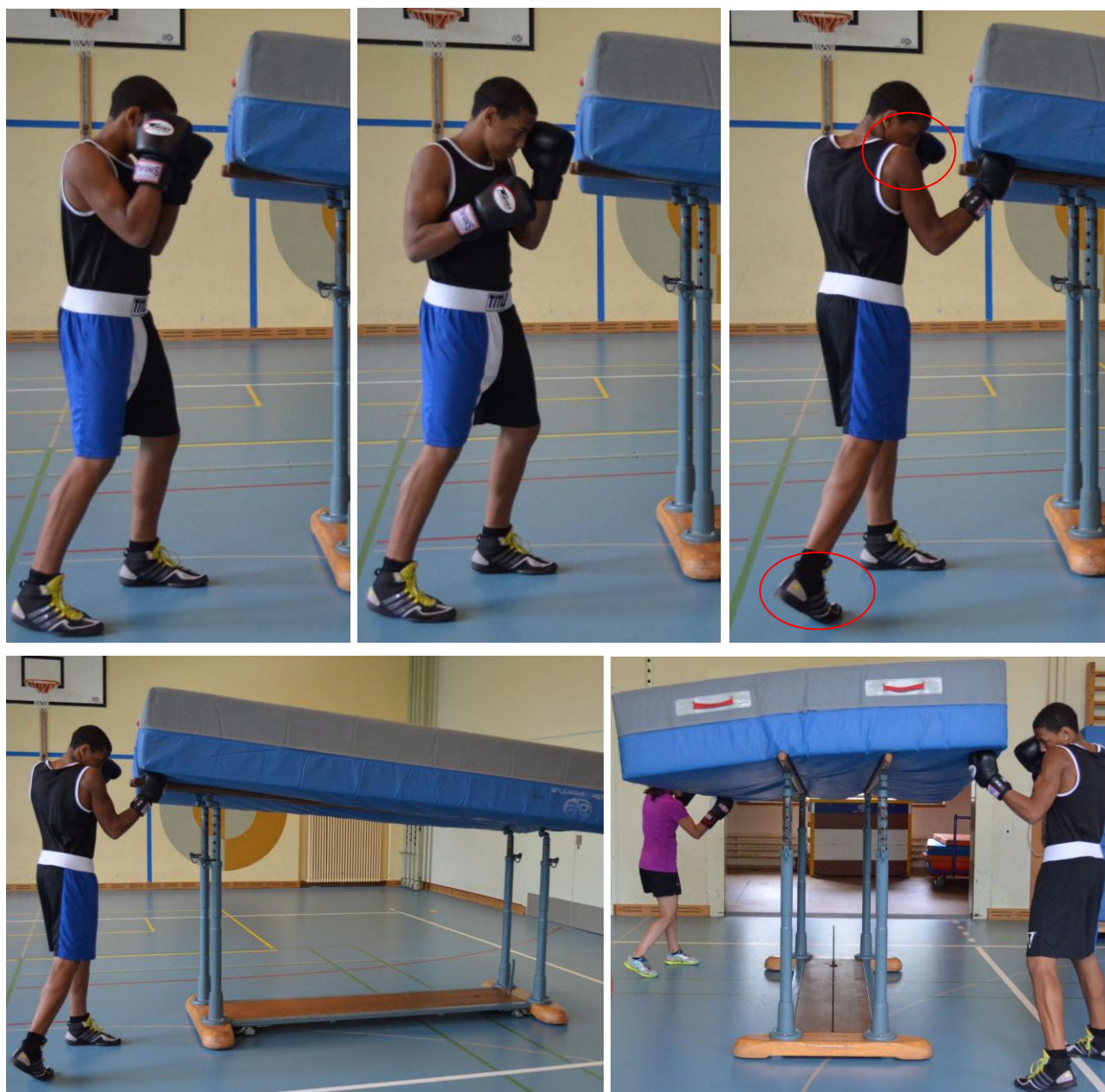
A donne un feed-back à B sur l'exécution du coup (par ex: «Mets ta deuxième main au front», «Tends plus le bras»).

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.

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.

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



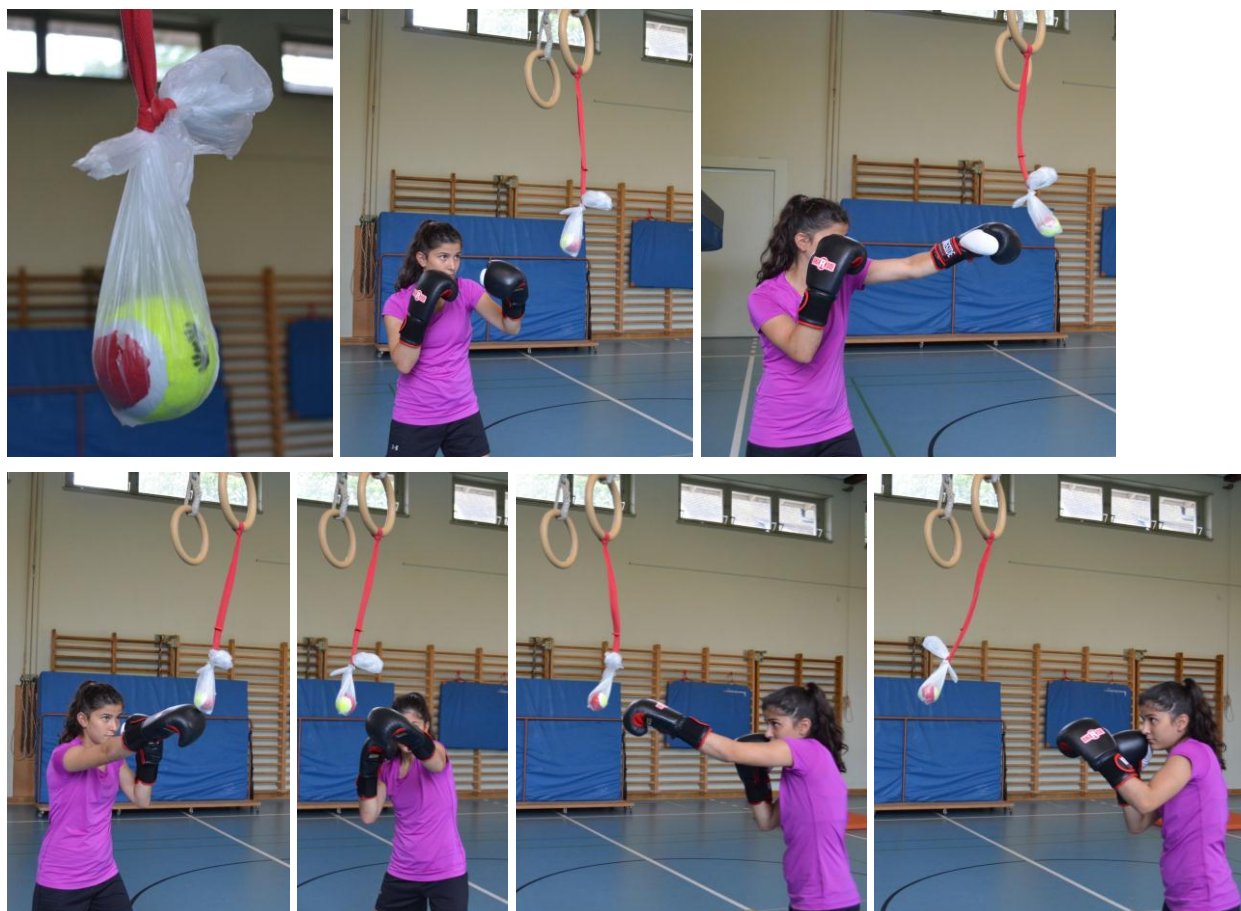
Critères:

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.

B6) Boxer sur petite balle: Précision et contrôle de la force



Critères:

Position de départ: Position de boxe. Distance par rapport à la balle de tennis: avec le bras tendu et les hanches tournées, le boxeur touche juste la balle.

Déroulement: Toucher la balle avec des directs «doux», de manière à ce qu'elle bouge le moins possible (oscillation de 30 cm au max.). Commencer lentement.

Progression: Dès que le boxeur maîtrise la tâche, il se déplace autour de la balle avec de petits pas glissés afin de frapper depuis un angle différent. Augmenter le tempo en cas de réussite, ralentir si la balle balance trop.

- Le deuxième boxeur frappe sur une autre paire d'anneaux sur une «balle-point» (balle évent. plus grande, par ex: ballon de handball). Après la première série, changer les places.