

Détente



Critères:

Position de départ: Boxeurs face à face, en équilibre sur un pied. Mains à hauteur de tête.

Déroulement: Un boxeur se déplace, le second tente de garder toujours le même écart.

Exécution: Dynamique, sur la plante des pieds.

- Après un passage, changer le meneur.

Jeu de jambes latéral et position correcte des pieds



Critères:

Déroulement: La boxeuse se déplace autour du cerceau avec de petits pas sautillés. Son partenaire essaie de toujours rester face à elle.

Exécution: Petits pas glissés sur la plante des pieds. L'écart entre les pieds reste toujours au moins égal à la largeur d'épaules. Le pied le plus proche du sens du déplacement décolle le premier, le second suit en maintenant l'écart standard.

- Après un passage, le deuxième boxeur prend les commandes.

Boxe dans le vide avec poids (max. 1kg)



Critères:

Position de départ: Position de boxe avec des bouteilles en PET remplies de sable ou de petits haltères.

Déroulement: Les boxeurs se déplacent individuellement en adressant des directs contre un adversaire imaginaire.

Progression: Idem mais en variant les coups.

Exécution: Dynamique sur la plante des pieds. Ne jamais tendre complètement les bras (maintenir la tension dans les muscles et garder les coudes légèrement fléchis). Ramener les poings à l'horizontale. Regarder au moins une fois chaque pari.
La qualité avant la quantité (coups propres techniquement).

A2b) Abdominaux droits et obliques



Critères:

Position de départ: Genoux fléchis. Omoplates relevées. Medecine-ball tenu devant la tête (position de boxe).

Exécution: Pousser de manière explosive vers le haut. Contracter les grands droits de l'abdomen et pivoter les hanches. A la fin de la poussée, l'épaule touche la joue.
Les omoplates restent surélevées durant tout l'exercice.
B retient brièvement le ballon avant de le relancer.

Variantes: Medecine-ball plus lourd.

B relance directement le ballon.
B augmente la distance.

Abdominaux droits et obliques



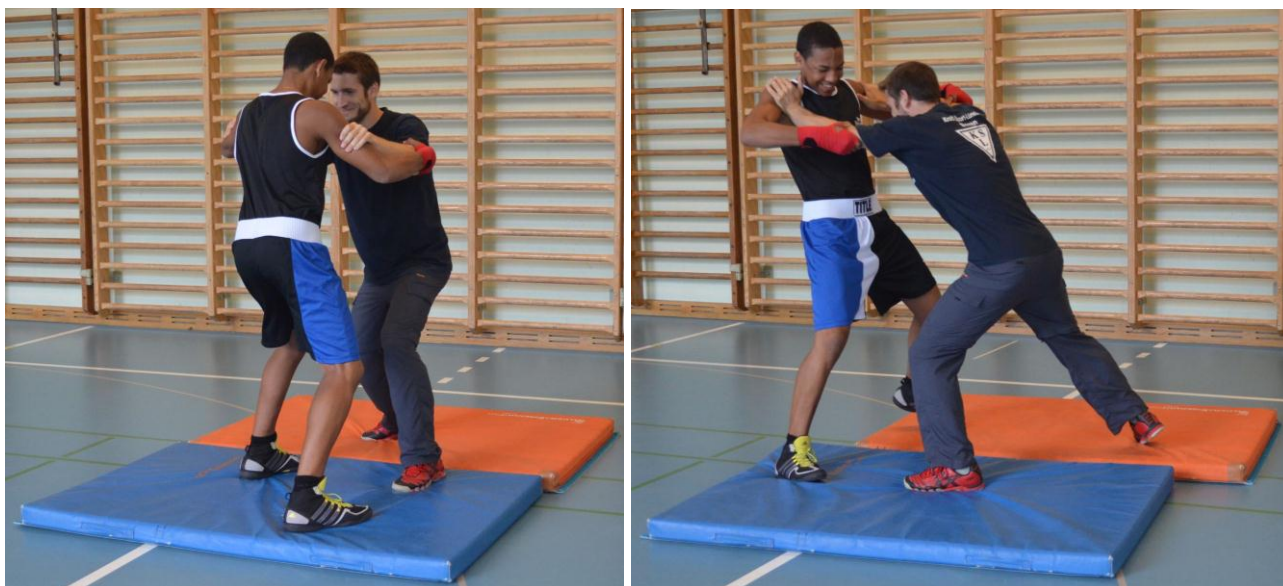
Critères:

Position de départ: Genoux fléchis. Omoplates soulevées. Poings en double couverture devant la tête.

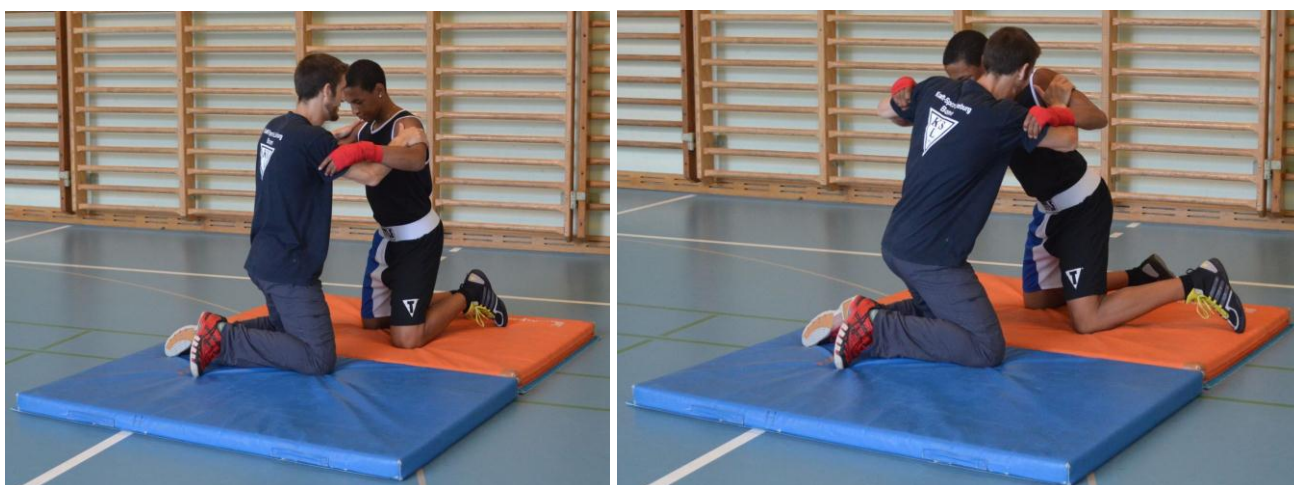
Exécution: Pousser de manière explosive vers le haut. Contracter les grands droits de l'abdomen et pivoter les hanches. A la fin, l'épaule touche la joue. Le poing frappe la main opposée de B (croiser).
Abaisser les omoplates entre chaque coup, sans les poser sur le sol.

Variantes: Hauteur à laquelle B tient ses gants.
A frappe trois coups de suite avant d'abaisser légèrement les omoplates.

Combat de sumo: muscles du tronc + jambes



Variante:



Kriterien:

Position de départ: Prise mutuelle au niveau des bras. Pieds en position de boxe.

Exécution: Essayer de chasser l'adversaire des tapis.

Variante: Sur les genoux. Le combat est perdu dès qu'une partie du corps autre que la jambe touche le tapis.

- Si possible avec deux boxeurs de poids similaire.