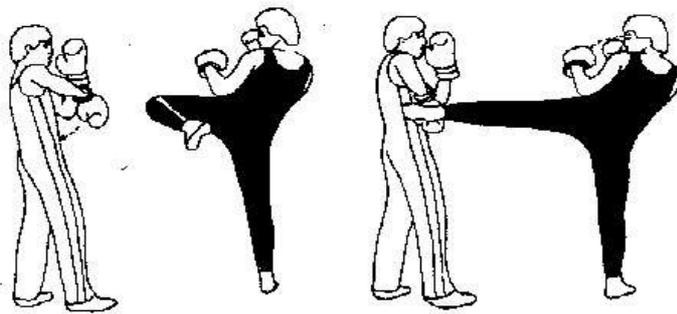


Exercices Boxe Pieds/Poings

1er exo : « Coups de pied fouettés (médian) »

En binôme et en mouvement :

La « cible » se déplace et tend en alternance : direct poing avant (gauche) et direct arrière (droit) Coup de pied fouetté pied avant et Coup de pied fouetté pied arrière



2e Exo : « Enchaînement coups de pied fouettés (bas/médian/haut) »

En binôme et en mouvement :

La cible se déplace et encaisse

Coup de pied fouetté bas pied arrière

Coup de pied fouetté médian pied avant

Coup de pied fouetté haut pied arrière

3e Exo : « Enchaînement coup de pied fouetté / coups de poing / coup de pied chassé / Coup de pied retourné »

En binôme :

Coup de pied fouetté bas arrière

Coups de poing gauche/droite

coup de pied chassé médian avant

coup de pied retourné médian arrière

4e Exo : « L'hélico »

En binome :

Coup de pied fouetté haut avant
coup de pied retourné haut arrière
Coup de pied fouetté haut avant
coup de pied retourné haut arrière
etc.

Les Coups de Poings

Direct
Crochet
Uppercut
Swing

Coup de Pieds

Fouetté
Chassé frontal
Chassé latéral
Le « Coups de Pieds »
Revers latéral/frontal
Retourné
Balayage