

Nr. du poste

# Coup direct

Mise en place du poste:

Mettre un gros tapis contre le mur.

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Pour 2 participants:

- 1 gros tapis

Exercice:



Être frontal devant le tapis avec les pieds décalés (le talon du pied antérieur se trouve à la hauteur des orteils du pied postérieur). Alternier les coups avec la main droite et gauche dans le tapis. Ce type de frappe vise le menton, le nez ou le front. La trajectoire est rectiligne et horizontale, le coude du second bras reste fléchi pour protéger le ventre.