

# Force: Genre de frappe

Nr. du poste

2x

## Mise en place du poste:

Placer un gros tapis contre le mur.

## Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Par binôme:

- 1 gros tapis

## Exercice:



Deux participants sont placés l'un derrière l'autre en face du gros tapis dressé contre la paroi. Pendant 15 secondes, le premier enchaîne les frappes selon une combinaison préétablie. Ils laissent ensuite leur place au suivant. Le prof de sport donne au début de l'exercice le nombre de répétition à faire.