

Roi de l'esquive

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

Mettre un cerceau sur le sol.

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Par binôme:

- 1 cerceau

Exercice:



Deux participants se font face. A garde ses poings derrière le dos et place le pied antérieur dans un cerceau. B adopte la position de boxe et se déplace librement. Il essaie de toucher le front de A avec des directs (pas d'enchaînements, de combinaisons ni de feintes). A essaie d'esquiver les touches grâce à des mouvements d'évitement. Chaque touche donne un point. Si B touche trop fort, il perd ses points. Changer les rôles à partir d'un certain temps ou d'un certain nombre de points.

Variantes:

- Feintes autorisées.
- Sans concours: B frappe lentement afin que A puisse exercer l'esquive.
- Inclinaison du dos vers l'arrière interdite. Mouvements vers le bas et de côté autorisés.