

Nr. du poste

Shadow boxe

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 2 haltères / bouteille PET remplie

Exercice:



Les participants tiennent du poids dans les deux mains (env. 1 kg), se déplace librement dans la salle et font les différentes formes de coups apprises vers un adversaire imaginaire. Position dynamique sur l'avant des pieds. Les poings sont lors de la position de départ, devant le visage. Les bras ne sont jamais complètement tendus (garder de la tension musculaire et avec les coudes légèrement fléchi). Regarder au moins une fois chaque pan de mur. La qualité des mouvements est plus importante que la quantité (se concentrer sur une technique propre).

Variante: Que des directs, des crochets ou des uppercuts.