

# Exercice de sensibilisation - degré 5

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

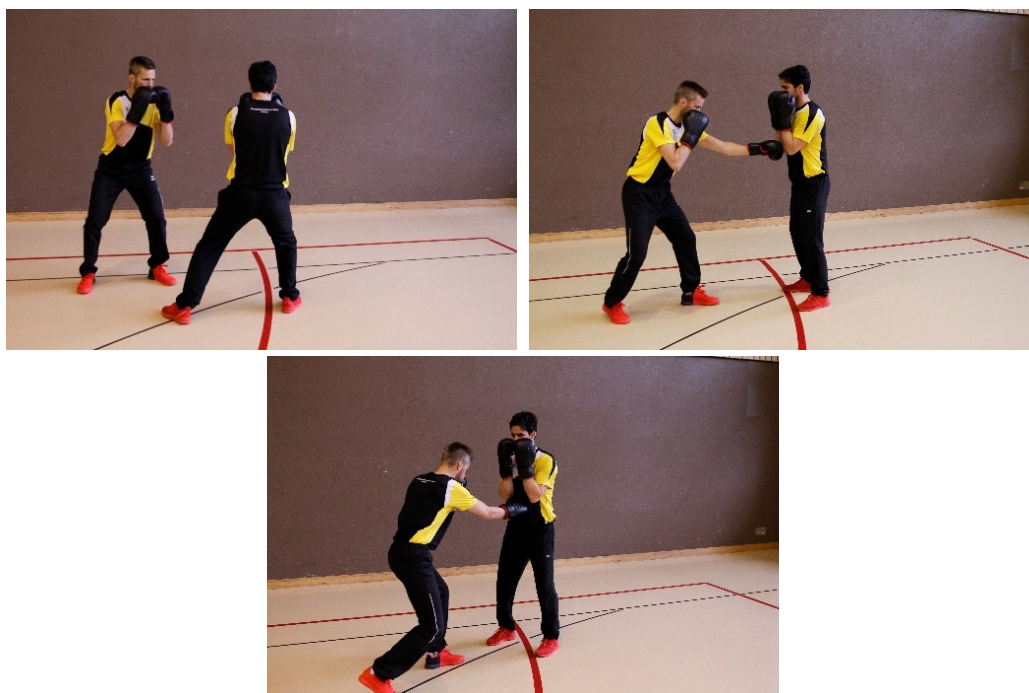
-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:



Plusieurs frappes sur une cible mobile: A place ses mains en position de base et se déplace lentement mais constamment dans toutes les directions, sans se défendre activement. B essaie d'enchaîner les touches de manière fluide sur la cible. De temps en temps (après huit touches par ex.), A riposte afin de vérifier si B est bien couvert.