

Exercice de sensibilisation - degré 4

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:



Combiner deux assauts de manière fluide: B essaie d'enchaîner deux attaques qui touchent à chaque fois son adversaire. Après la série d'assauts, A riposte et se déplace de deux ou trois pas.