

Nr. du poste

Le crochet

Mise en place du poste:

Mettre un gros tapis contre le mur.

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Pour 2 participants:

- 1 gros tapis

Exercice:



Se tenir perpendiculairement au mur. Le pied le plus loin du mur est légèrement en avant. La trajectoire est circulaire et va de l'extérieur vers l'intérieur, l'avant-bras est amené en position horizontale. Le crochet vise la joue de l'adversaire. A mi-temps, changer le bras qui travaille.