

Esquive - crochet

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

-

Exercice:



A essaie de toucher le front de B qui esquive par des déplacements du buste. Le nez dessine un cercle dans l'espace.

Astuce: s'imaginer dessiner un cercle contre le mur avec un pinceau fixé au nez.

Les poings sont placés aux tempes, le boxeur maintient le contact visuel pendant toute la durée de l'exercice.