

Nr. du poste

L'uppercut

Mise en place du poste:

Mettre un gros tapis sur les barres parallèles.

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Pour 2 participants:

- 1 gros tapis
- 1 barres parallèles

Exercice:



Être frontal devant le tapis placé sur les barres parallèles avec les pieds décalés. Frapper de manière alternée avec les deux bras de bas en haut en direction du tapis. L'uppercut vise la partie inférieure du menton adverse. Les coudes restent devant le corps et la main qui ne donne pas le coup protège le visage. Les jambes et le buste se redressent simultanément pour accompagner le coup.