

# Échauffement

Ce jeu de cartes à découper est conçu pour les formes d'entraînement «Échauffement partagé» et «Chorégraphie de la saison» du manuel Boxe light-contact (p. 71).

Tiens compte des aspects suivants à l'échauffement. Tu peux également combiner certaines tâches.

<b>Avancer – Reculer en multipliant les touches</b>	<b>Se déplacer latéralement</b>
<b>Mobiliser le tronc/le haut du corps</b>	<b>Mobiliser les bras (directs et crochets)</b>
<b>Mobiliser la nuque et les poignets</b>	<b>Renforcer la nuque et les poignets</b>
<b>Renforcer les chevilles et les genoux/Travailler l'équilibre</b>	<b>Sautiller en avant – en arrière en position de garde en exerçant les touches</b>

# Échauffement de 4 min (chaque exercice dure 30 s) – Exemple de chorégraphie

Tu trouveras ici une chorégraphie de 4 min qui remplit les exigences décrites dans le jeu de cartes.

La chorégraphie est également disponible plus bas sous forme de vidéo [code QR].

- 1 Boxe sur place: directs uniquement**  
Ouverture de la hanche, extension maximale du bras, position de garde, ouverture de la seconde main pour bloquer devant le nez
- 2 Boxe en avant – en arrière: directs uniquement**  
4 pas en avant, 4 pas en arrière
- 3 Déplacement latéral (2 pas) suivi d'un direct**  
Rotation du talon et déplacement du poids du corps vers l'intérieur
- 4 Déplacement latéral avec mouvement d'esquive, puis crochet**
- 5 Se tenir en équilibre sur la jambe gauche, ouvrir/fermer les mains, tourner la tête à gauche – à droite**
- 6 Se tenir en équilibre sur la jambe droite**  
Pousser fort la tête contre la main pendant 7 s – tous les côtés de la tête
- 7 Doublette**  
Changer de côté après 7 répétitions
- 8 Directs tête-ventre-tête (3 séries)**  
Changer de côté après 7 répétitions

