

Boxe light-contact – Jeu de jambes: Miroir

Cet exercice entraîne le jeu de jambes latéral. Les déplacements sont dynamiques et légers.

Deux élèves face à face. A se déplace latéralement grâce à de petits pas rapides. B l'imité pour essayer de toujours rester en face de lui.

plus difficile

- Toucher l'épaule de l'adversaire au signal du moniteur.

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO