

Boxe light-contact – Mouvements de défense: Esquive – Rotation

Le mouvement d'esquive entraîné dans cet exercice est réalisé avec le haut du corps.

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.

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

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO