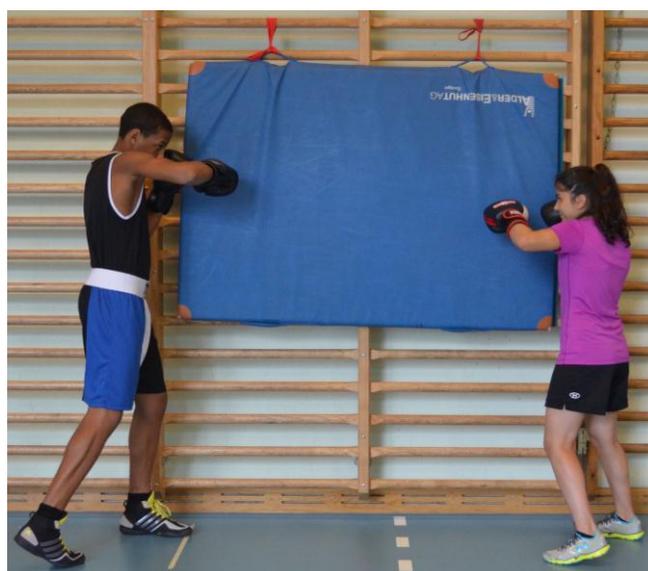


B1) Crochets



Critères:

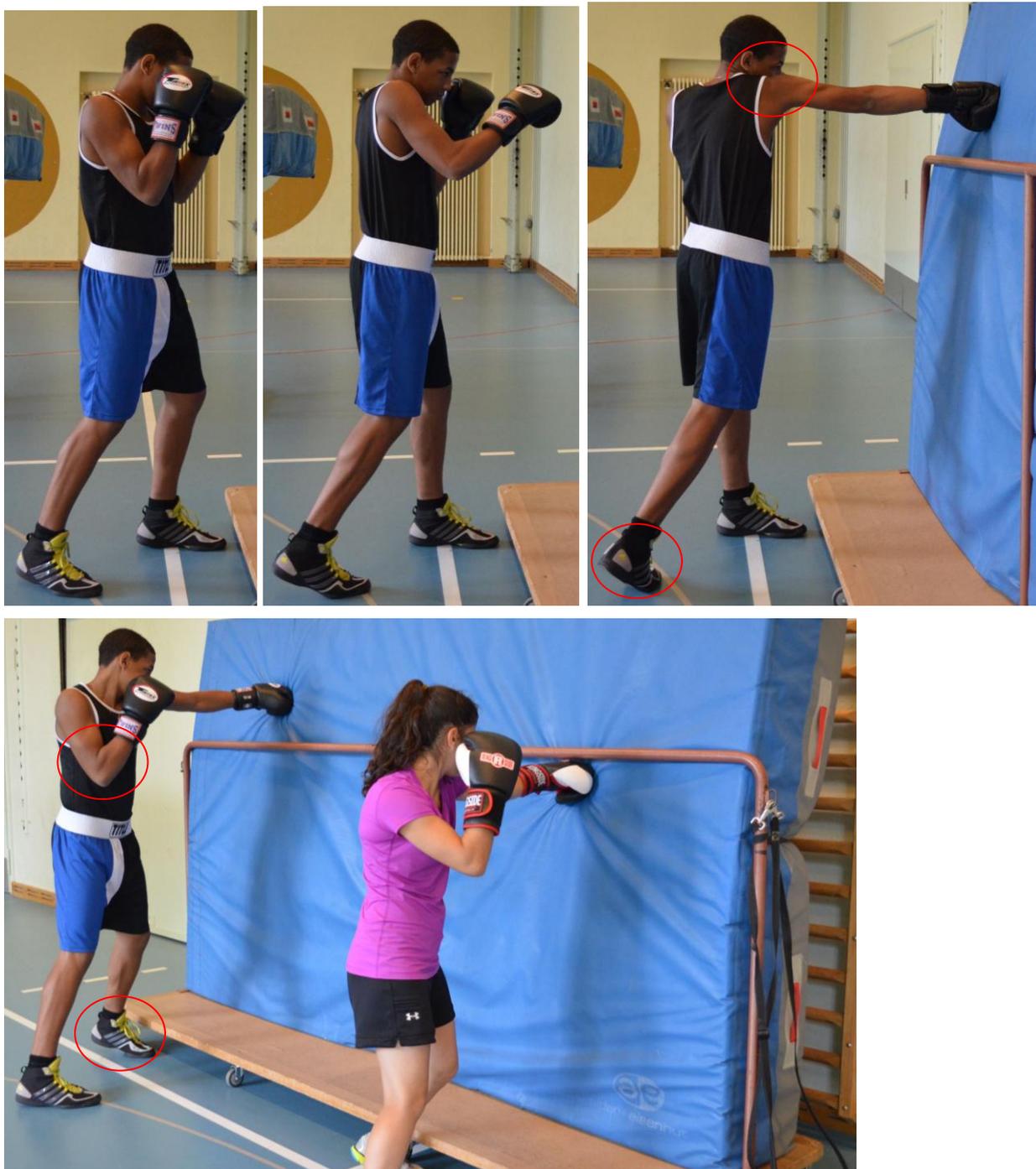
Position de départ: Les deux poings aux tempes, coudes contre les côtes, menton abaissé.
Pieds parallèles ou décalés en position de boxe (avancés).

Position finale: Coude + poing à hauteur d'épaules (avant-bras horizontal), rotation des hanches (talon tourné vers l'extérieur à 30-45°).

Exécution: Puissante, mais contrôlée. Bien verrouiller le poignet.

- Changement de côté après chaque série.

B2) Directs



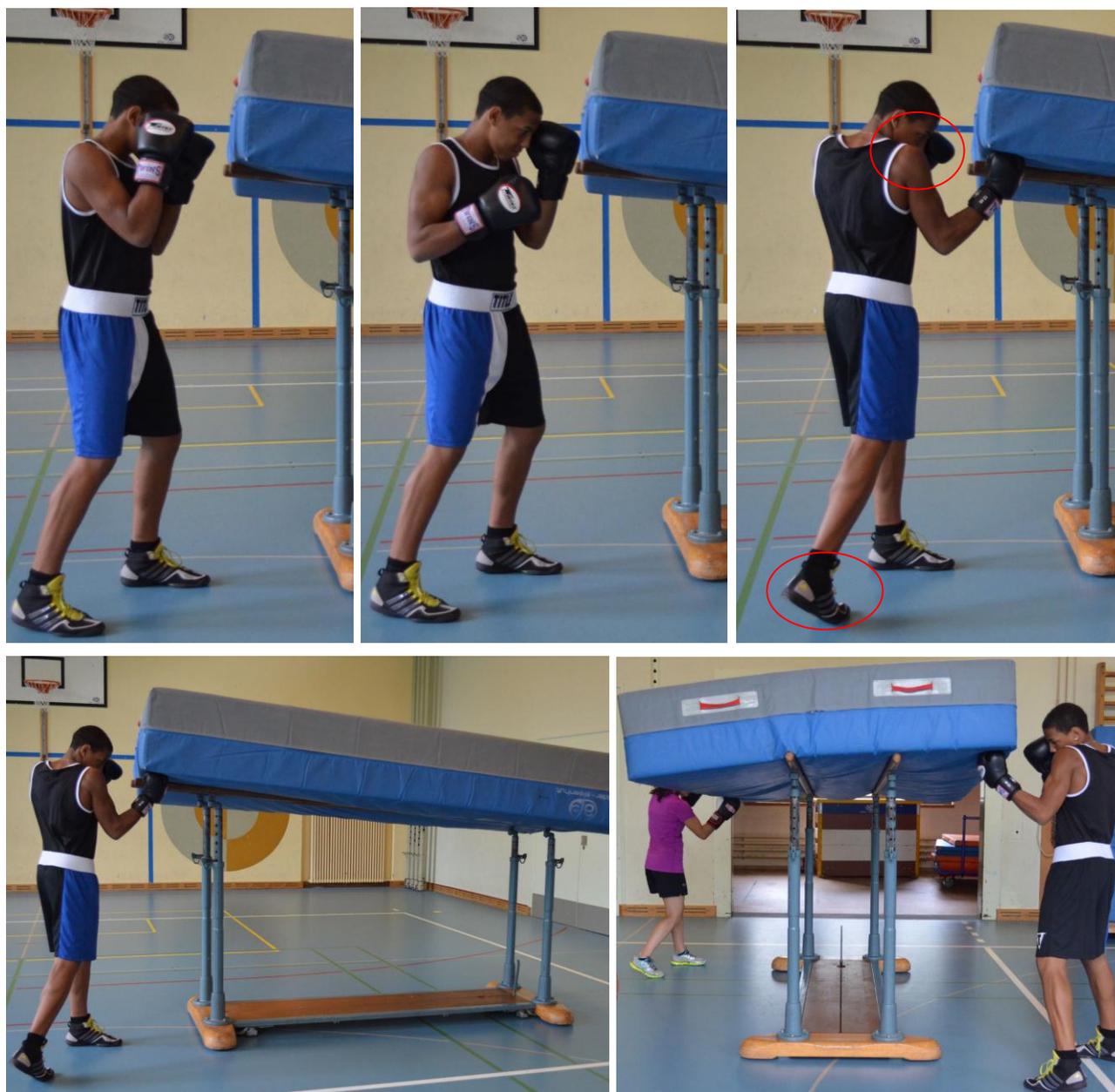
Critères:

Position de départ: Deux poings aux tempes, coudes près des côtes, menton abaissé.
Pieds parallèles ou décalés en position de boxe (avancés).

Position finale: Bras complètement tendu, revers de la main orienté vers le haut, l'épaule couvre le menton, rotation des hanches (talon tourné vers l'extérieur à 30-45°), deuxième poing à la joue, le second coude couvre le ventre.

Exécution: Puissante, mais contrôlée. Bien verrouiller le poignet.

B4) Uppercuts



Critères:

Position de départ: Deux mains aux tempes, coudes près des côtes, menton abaissé.
Pieds parallèles ou décalés en position de boxe (avancés).

Position finale: Coudes fléchis à angle droit, revers de la main vers l'extérieur, l'épaule couvre le menton, rotation des hanches (talon tourné vers l'extérieur à 30-45°), le deuxième coude couvre le ventre.

Exécution: Puissante mais contrôlée. Bien verrouiller le poignet.

- Hauteur des barres env. 10 cm en dessous du menton, barres tournées vers l'extérieur.

B5) Séries de trois directs vers la tête, le ventre, la tête



Critères:

Tâche: Séries de trois coups.
Direct vers la tête > Direct vers le ventre > Direct vers la tête.

Exécution: Puissante, transfert net du poids du corps et rotation du buste.
Le second poing touche à chaque fois les pommettes.
Verrouiller le poignet.