

Duel dans une zone restreinte

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre au cerceau par terre.

Matériel:

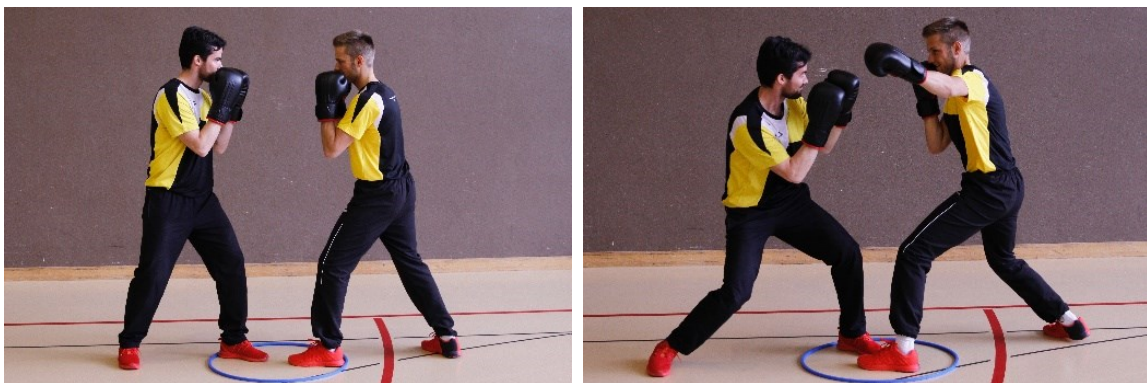
Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Par binôme:

- 1 cerceau

Exercice:



Les deux participants se font face et placent un pied dans le cerceau se trouvant au milieu. Les participants essaient de faire le plus grand nombre de touches tout en choisissant librement leur technique de coups. En même temps, ils doivent esquiver/bloquer les coups de leur adversaire. Durant toute la durée de l'exercice, le pied ne doit pas sortir du cerceau.