

# Esquive - combinaison

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:



Le participant A fait lentement différents coups en direction du participant B. il laisse le temps au participant B de prendre la position de défense adaptée.

Les coups et leur position de défense:

- Coups directs vers la tête → protection de la tête (blocage avec la paume de la main) / esquive latérale
- Coups directs vers le corps → blocage des coudes
- Crochet → mouvements d'esquive en cercle

*Variante:* Définir à l'avance l'ordre des coups pour pouvoir les enchaîner plus rapidement.