

Esquive - direct

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

-

Exercice:



Un participant donne un direct au niveau du front de son partenaire. Ce dernier effectue une esquive, par un rapide mouvement latéral du haut du corps (coup de poing à droite, esquive à gauche). Les deux poings restent levés pour se couvrir, le boxeur garde le contact visuel tout au long de l'exercice. Effectuez l'exercice des deux côtés..