

# Exercice de sensibilisation - degré 3

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:



Après la touche suit une riposte: A tient ses mains à hauteur de la tête et tend le bras vers le front de B dès qu'il sent la touche de son adversaire. A vérifie que B ait bien repris sa position de garde.