

# Force: Sit-up et coup direct

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

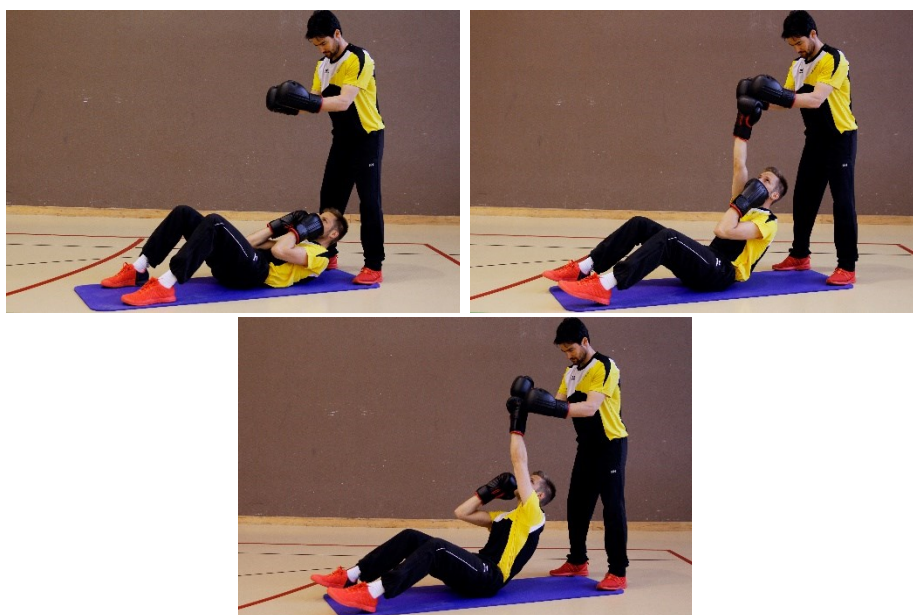
Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Par binôme:

- 1 petit tapis

Exercice:



Le participant A est couché sur le dos avec les jambes pliées. Les omoplates ne touchent pas le sol durant toute la durée de l'exercice et les poids sont en position de défense devant le visage. Le participant B est debout derrière son partenaire (à la hauteur de sa tête) avec les bras pliés (90 degrés dans l'articulation des coudes). Le participant A soulève énergiquement son haut du corps, fait une petite rotation et tape la main opposée de son partenaire (taper avec la main droite dans le point gauche de son partenaire). Changer de côté à chaque répétition.

*Variante:* Soulever le haut du corps, taper trois coups en alternant les côtés puis reposer le haut du corps.