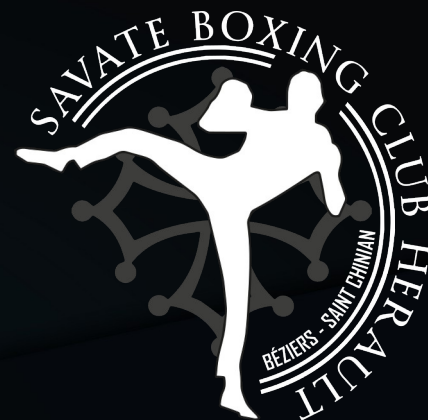


SEMAINE 45

SEANCE 2



THEME :

TRAVAIL DES COUPS BASIQUES
CROCHETS (POING) ET CHASSES (PIED)

LIEN TELECHARGEMENT :
KANGOUROU - GANT BLEU - GANT VERT

TEMPS DE LA SÉANCE DE 45 MIN À 1 H

PREALABLE



Commandement de l'arbitre

[Lien youtube](#) : **Premiers commandements de l'arbitre**

Termes techniques

Remise : retoucher son adversaire avec exactement la même technique, le même pied, la même hauteur même

Crochet : coup de poing circulaire exécuté horizontalement dont la cible est touchée avec les os métacarpiens (zone de touche en bleu)

[Lien youtube](#) : **Explications Crochet**

Chassé : coup de pied rectiligne donné avec un mouvement de piston et dont la cible est touchée avec le talon

[Lien youtube](#) : **Explications Chassé frontal**

[Lien youtube](#) : **Position de garde**

1-2'



ÉCHAUFFEMENT



Un foulard ou une balle au sol derrière l'adulte, l'enfant en déplacement de boxe doit attraper l'objet. L'adulte lui barre le chemin.

[Lien youtube](#) : **Protection de l'objet**

Mobilisation des articulations

[Lien youtube](#) : **Mobilisation articulations**

2 x 2'

5'

THEME DE LA SEANCE

[Travail du crochet et du chassé frontal](#)

[Lien youtube](#) : **Theme de la séance**

Sans se déplacer et en travaillant lentement sur cibles

Travail du crochet avant figure puis crochet arrière figure puis crochet avant corps puis crochet arrière corps

[Lien youtube](#) : **Explications Crochet**

Travail du chassé frontal avant médian puis chassé frontal arrière médian

[Lien youtube](#) : **Explications Chassé Frontal**

10'

EXERCICES



[Lien youtube](#) : EX 1

A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible ([gant droit ou gauche sur le ventre](#)) à B. B touche la cible avec le chassé frontal correspondant.

[Lien youtube](#) : EX 2

A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible ([dos du gant sur le côté](#)) à B. B touche la cible avec le crochet correspondant.

[Lien youtube](#) : EX 3

A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible ([crochet ou chassé frontal](#)) à B. B touche la cible avec l'arme correspondante.

[Lien youtube](#) : EX 4

A et B se déplacent. A touche B avec un chassé frontal médian. B se protège puis remise ([même arme, même cible](#)).

[Lien youtube](#) : EX 5

A et B se déplacent. A touche B avec un chassé frontal médian. B se protège puis remise ([même arme, même cible](#)).

[Lien youtube](#) : EX 6

A et B se déplacent. A touche B avec un crochet ou un chassé frontal médian. B se protège et remise ([même arme, même cible](#)).

Temps de travail :

2 minutes environ
pour chaque exercice

Consignes :

Toujours prêter attention à la position de garde les deux poings se font face et restent juste au dessus du menton

[Lien youtube](#) :

[Position de garde](#)
e