

## **Boxe enfant**

Bonjour à tous,

Voici une nouvelle séance de boxe pour vos enfants, vous pouvez toujours continuer de les faire travailler sur les jeux cognitifs des séances précédentes,

### **Exercices de boxe :**

Face à un adulte, l'enfant devra se positionner en garde (avec ses équipements)

Essayez de faire travailler l'enfant sur 1 minute à 1 minute 30 suivant son état de forme, Il prendra ensuite 1' de récupération,

- Pour le 1er round, l'enfant devra se déplacer et bouger son buste latéralement de gauche à droite aussi souvent que possible pour ne pas être une cible fixe
- Pour le 2ème round, l'enfant continuera ses mouvements de buste et au TOP de X déclenchera un direct du bras avant
- Pour le 3ème round, l'enfant continuera ses mouvements de buste et au TOP de X déclenchera un direct du bras arrière
- Pour le 4ème round, l'enfant continuera ses mouvements de buste et au TOP de X déclenchera un direct avant + un arrière
- Pour le 5ème round, l'enfant continuera ses mouvements de buste et au TOP de X déclenchera un direct avant + un arrière puis fera un retrait vers l'arrière avec ses deux appuis
- Si l'enfant a encore de l'énergie, vous pourrez le mettre en face à face avec un adulte ou un autre enfant, la personne en face de lui devra essayer de l'attraper au niveau de ses épaules, l'enfant devra bouger, se déplacer, esquiver pour ne pas se faire attraper

Bonne séance à toutes et à tous !!

Lionel