

## **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,

### **Jeu de réflexes et de réactivité** : *Avec balles de tennis*

Si vous avez deux balles de tennis, placez vous en face de votre enfant à 3, 4 mètres d'écart, Jetez une balle entre vous et votre enfant, une fois que la balle aura eu un impact au sol, votre enfant devra la récupérer pour vous la renvoyer de suite. Lorsqu'il vous la renvoie, envoyez la deuxième de la même manière mais dans une autre direction ...

La partie s'arrête lorsque votre enfant loupe une balle ou que celle-ci fait plus d'un rebond. Vous prendrez alors une pause de quelques secondes puis recommencez la partie.

### **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,

L'adulte se tiendra assis face à l'enfant avec les poings fermés, largeur épaules à hauteur de visage

- Pour le 1er round, l'adulte à les deux poings fermés, lorsqu'il ouvrira une main, l'enfant délivrera un direct dans sa paume de main. Une fois que le direct aura touché, l'adulte refermera son poing
- Pour le 2ème round, même travail et l'enfant devra doubler son coup
- Pour le 3ème round, Position de départ idem puis lorsque l'adulte ouvrira les deux mains en même temps, l'enfant déclenchera direct avant + direct arrière
- Pour le 4ème round, idem puis lorsque les mains s'ouvriront, l'enfant déclenchera direct avant + arrière + avant
- Pour le 5ème round, l'enfant produira l'enchaînement de 3 coups direct arrière + avant + arrière
- 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