

Boxe enfant

Bonjour à tous,

Voici une nouvelle séance de boxe pour vos enfants,

Jeu de réflexes et de réactivité : Avec balles de tennis

Placez votre enfant face à un mur, à environ 1mètre de celui-ci. Placez vous derrière votre enfant à un bon mètre de lui,

Sans le prévenir, jetez une balle en direction du mur (à sa droite ou à sa gauche), votre enfant devra récupérer la balle avant qu'elle le dépasse pour revenir vers vous. Si il l'a récupéré, il vous la relance en la jetant par dessus son épaule, Vous lui jetterez alors la seconde balle ...

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, Position de départ idem puis lorsque l'adulte ouvrira les deux mains en même temps, l'enfant déclenchera direct avant + direct arrière
- Pour le 3ème round, Position de départ idem puis lorsque l'adulte ouvrira les deux mains en même temps, l'enfant déclenchera direct arrière + direct avant
- Pour le 4ème round, idem puis lorsque les mains s'ouvriront, l'enfant déclenchera direct avant + direct arrière + direct avant
- Pour le 5ème round, l'enfant produira l'enchaînement de 3 coups direct arrière + direct avant + direct 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 lui toucher les épaules, l'enfant devra bouger, se déplacer, esquiver pour ne pas se faire toucher,

Bonne séance à toutes et à tous !!

Lionel