

COURS CONFINEMENT BABY BOXE DUREE 30 MN

1 MISE EN TRAIN-Echauffement	2 DEROULEMENT DE LA SEANCE	3 RETOUR AU CALME
<p><i>durée</i> <i>5 mn</i></p> <p>5 séries de 4 répétitions Grenouille (flexion - extension)</p> <p>2 série de 10 répétitions monter de genoux</p> <p>2 série de 10 répétitions Ecarter de jambe dynamique</p> <p>récupération 10' entre chaque série</p>	<p><i>durée</i> <i>15 mn</i></p> <p>En binôme avec votre enfant</p> <p>Partie 1 Lui faire travailler son attaque</p> <p><u>30' enchainement 3 directs/ 1 circulaire</u></p> <p><u>30' enchainement 2 coups de face/ 2 directs</u></p> <p><u>30' enchainement 3 directs/1 circulaire/1 genoux</u></p> <p><u>30' enchainement 1 direct-1 crochet-1 uppercut</u> (vos enfants connaissent le vocabulaire et les techniques)</p> <p><u>30' enchainement 1 coup de face-1 circulaire-2 directs</u> (vérifier la position garde à chaque fin d'action)</p> <p>Partie 2 lui faire travailler sa défense</p> <p>consignes :</p> <p>Le baby se met en garde, le parent ou autre simule 1 direct le baby remonte sa garde avec ses gants au niveau du front et remise avec 2 directs et 1 circulaire sur 4 actions Durée de l'action 30' avec 10 ' de récupération</p> <p>Réaliser des variantes :</p> <p>Toujours sur 4 actions de 30' utiliser le coup de face, , le genoux, le circulaire...</p>	<p><i>durée</i> <i>10 mn</i></p> <p>Présentation de 3 exercices Etirement- Relâchement</p> <p>1- Position debout jambes écartées descendre buste vers cuisse 5 flexions de buste sur chaque jambe (expirer en descendant)</p> <p>2- Position debout jambes écartées 5 flexions de buste en essayant de toucher le sol avec les mains</p> <p>3- Position assise jambes écartées Essayer de toucher à l'aide de ses mains sa cheville (5 flexions de buste sur chaque jambe)</p>
<p>Vos enfants maîtrisent le vocabulaire des techniques ci-dessus</p>		