



LE BOXING UNION CLUB DE SANNOIS

Full-Contact / Kick-Boxing

Programme de la Ceinture jaune :

Condition physique (sous forme de circuit) :

Corde à sauter : 1 x 30 sec.
Abdominaux : 1 x 10 répétitions
Pompes : 1 x 5 répétitions
Flexions extensions jambes (bras tendus devant soi) : 1 x 5 répétitions

Travail au sac :

Techniques pieds/poings : 1 x 30 sec

Shadow : 1 x 1 min

Démonstration techniques avec déplacements, direct, crochet bras avant et arrière, coup de pied circulaire, coup de pied de face, jambe avant et arrière.

Travail avec partenaire : 1 x 2 min (1 min chacun)

Etre capable de toucher les gants de son partenaire en utilisant : direct, crochet bras avant et arrière, coup de pied circulaire, coup de pied de face, jambe avant et arrière.

Travail avec partenaire en situation d'opposition : 1 x 2 min (1 min chacun)

Boxeur « A » touche en direct, crochet, coup de pied circulaire, coup de pied de face
Boxeur « B » utilise des parades bloquées, chassées et esquives latérales



Programme de la Ceinture Orange :

Condition physique (sous forme de circuit) :

Corde à sauter : 1 x 1 min.

Abdominaux : 1 x 10 répétitions

Pompes : 1 x 10 répétitions

Flexions extensions jambes (bras tendus devant soi) : 1 x 10 répétitions

Travail au sac :

Techniques pieds/poings : 1 x 1 min.

Shadow : 1 x 1 min

Démonstration techniques avec déplacements, direct, crochet bras avant et arrière, coup de pied circulaire, coup de pied de face, coup de pied de côté jambe avant et arrière.

Travail avec partenaire : 1 x 3 min (1.30 min chacun)

Etre capable de toucher les gants de son partenaire en utilisant : direct, crochet bras avant et arrière, coup de pied circulaire, coup de pied de face, coup de pied de côté jambe avant et arrière.

Travail avec partenaire en situation d'opposition : 1 x 3 min (1.30 min chacun)

Boxeur « A » touche en direct, crochet, coup de pied circulaire, coup de pied de face, coup de pied de côté

Boxeur « B » utilise des parades bloquées, chassées, esquives latérales
+ riposte simple 1 ou 2 Poings / Pieds



Programme de la Ceinture Verte :

Condition physique (sous forme de circuit) :

Corde à sauter : 1 x 1.30 min.

Abdominaux : 2 x 10 répétitions

Pompes : 2 x 10 répétitions

Flexions extensions jambes (bras tendus devant soi) : 2 x 10 répétitions

Travail au sac :

Techniques pieds/poings : 1 x 1.30 min.

Shadow : 1 x 1.30 min

Démonstration techniques avec déplacements, direct, crochet bras avant et arrière, coup de pied circulaire, coup de pied de face, coup de pied de côté, en revers, retombant et croissant jambe avant et arrière.

Travail avec partenaire : 1 x 3 min (1.30 min chacun)

Travail sur présentation de cibles (ou bouclier ou paos) : tous les coups de poings / pieds et enchainements poings-pieds

Travail avec partenaire en situation d'opposition : 1 x 3 min (1.30 min chacun)

Organisation défensive (parades et esquives) et riposte de deux coups de poings sur une attaque pieds/poings et poings/pieds.

Idem riposte de deux coups de pieds



LE BOXING UNION CLUB DE SANNOIS

Full-Contact / Kick-Boxing

Programme de la Ceinture Bleue :

Condition physique (sous forme de circuit) :

Corde à sauter : 1 x 2 min.

Abdominaux : 1 x 20 répétitions

Pompes : 2 x 15 répétitions

Flexions extensions jambes (bras tendus devant soi) : 2 x 15 répétitions

Travail au sac :

Techniques pieds/poings et poings/pieds : 1 x 2 min.

Shadow : 1 x 1.30 min

Démonstration techniques avec déplacements, direct, crochet bras avant et arrière, coup de pied circulaire, coup de pied de face, coup de pied de côté, en revers, retombant et croissant jambe avant et arrière, tous coups de pieds sautés, esquives.

Travail avec partenaire : 2 x 3 min (1.30 min chacun)

Travail sur présentation de cibles (ou bouclier ou paos) : enchainement 3-4 techniques poings/pieds puis pieds/poings.

Travail avec partenaire en situation d'opposition : 2 x 3 min (1.30 min chacun)

Boxeur A attaque en poings, boxeur B riposte en Pieds/poings, ensuite boxeur A attaque en pieds,

Boxeur B riposte en Poings/pieds. 3 coups minimum.

Ensuite on inverse les rôles.