

**NOM DE LA TECHNIQUE****Frappe et défense d'attaque aux jambes basse
(down block)****THÈME TECHNIQUE****Échauffement spécifique** > Spécifique transition boxe <-> lutte**SITUATION TECHNIQUE**

Jeux, échauffement, forme de corps

SITUATION PÉDAGOGIQUE RÉALISÉE

Seul, en autonomie

DURÉE DE L'EXERCICE

00:05

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE SPÉCIFIQUE**AUTRE(S) DISPOSITIF(S)****PRÉREQUIS**

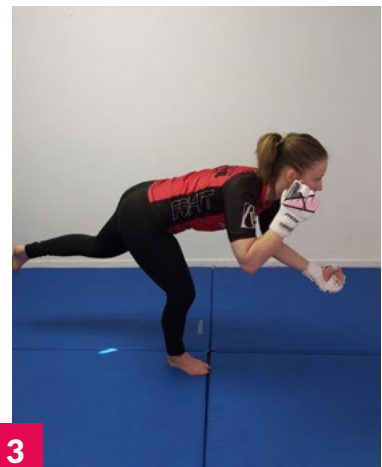
- > avoir effectué au préalable un échauffement général.
- > avoir abordé les frappes en poing et forme de corps basique type lutte.

CRITÈRES DE RÉUSSITE**SITUATION 01****1**

En garde, jambe gauche devant.

**2**

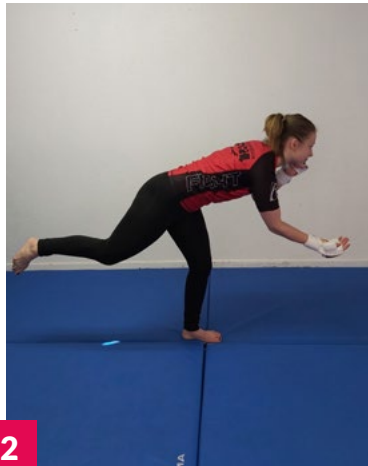
Envoyer le poing avant (jab).

**3**

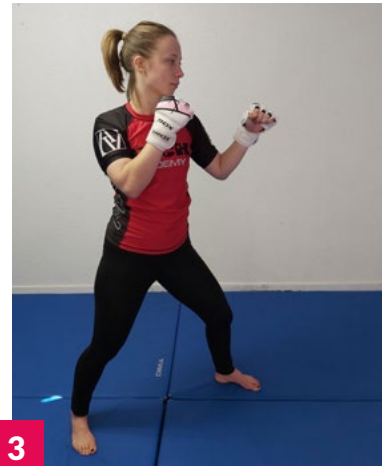
Se pencher en avant, descendre le bras gauche au sol et élever la jambe gauche en arrière, le tout en appuie sur la jambe droite.

**NOM DE LA TECHNIQUE****Frappe et défense d'attaque aux jambes basse
(down block)****SITUATION 02****1**

- > Se redresser en ramenant la jambe gauche en avant.
- > Envoyer le bras arrière en ligne droite (direct du bras arrière).

**2**

Se pencher en avant, descendre le bras droit au sol et élever la jambe droite en arrière, le tout en appuie sur la jambe gauche.

**3**

Revenir en garde initiale.

COMMENTAIRES**Complexifications :**

- > Effectuer cet enchaînement en déplacement et en variant les frappes/ gardes.