



NOM DE LA TECHNIQUE

**Transition Drill au mur****THÈME TECHNIQUE**

Échauffement spécifique &gt; Spécifique transition boxe &lt;-&gt; lutte

**SITUATION TECHNIQUE**

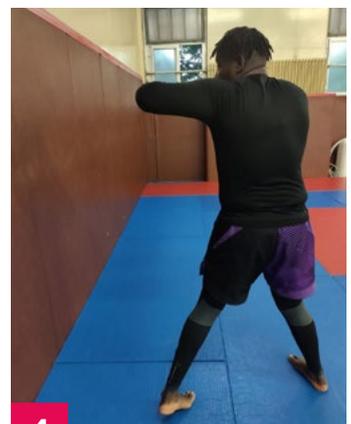
Jeux, échauffement, forme de corps

**SITUATION PÉDAGOGIQUE RÉALISÉE**

Seul, en autonomie

**DURÉE DE L'EXERCICE** 00:05**MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE SPÉCIFIQUE****AUTRE(S) DISPOSITIF(S)****PRÉREQUIS**

- > avoir effectué un échauffement général au préalable.
- > avoir abordé les techniques basiques du MMA (frappes, attaque aux jambes, défense ...)

**CRITÈRES DE RÉUSSITE****SITUATION 01****1****2****3****4**

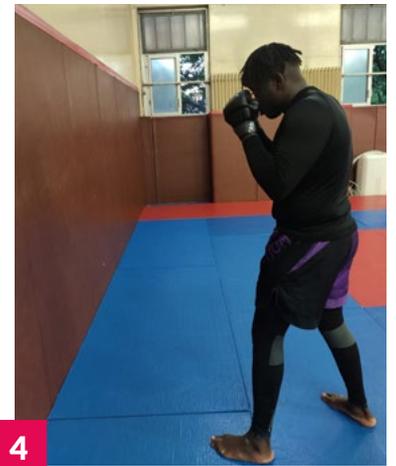
En position de garde, à un mètre du mur, effectuer un enchaînement de poings.



NOM DE LA TECHNIQUE

**Transition Drill au mur****SITUATION 02**

- 1 & 2** | Changer de niveau et effectuer une attaque aux jambes sans poser le genou au sol.
- 3** | Effectuer une défense d'attaque au jambe (sprawl).
- 4** | Revenir en garde. Recommencer la séquence.

**1****2****3****4****COMMENTAIRES****Complexification(s) :**

- > Effectuer cet enchaînement à tour de rôle avec un partenaire offrant une légère résistance.