



Boxe éducative, deuxième séance

publié le 20/11/2019

Descriptif :

Cette semaine, les élèves de 3e ont poursuivi leur découverte de la boxe éducative.

Cette semaine, les élèves de 3e ont poursuivi leur découverte de la boxe éducative.

Au programme : échauffement, exercices de souplesse, attaque et défense, rappel des différents coups (crochet, uppercut et direct)... Et pour finir, avant le retour au calme, un exercice ludique de musculation : le "gainage shifumi" !

