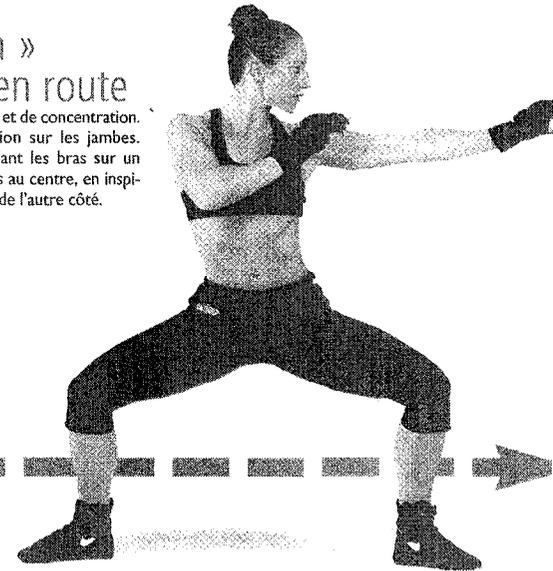
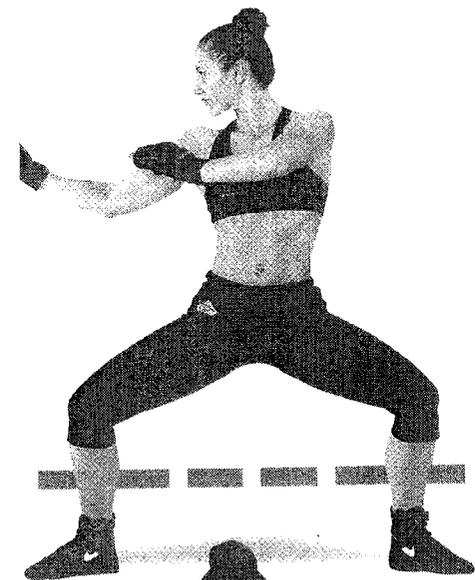


uit training

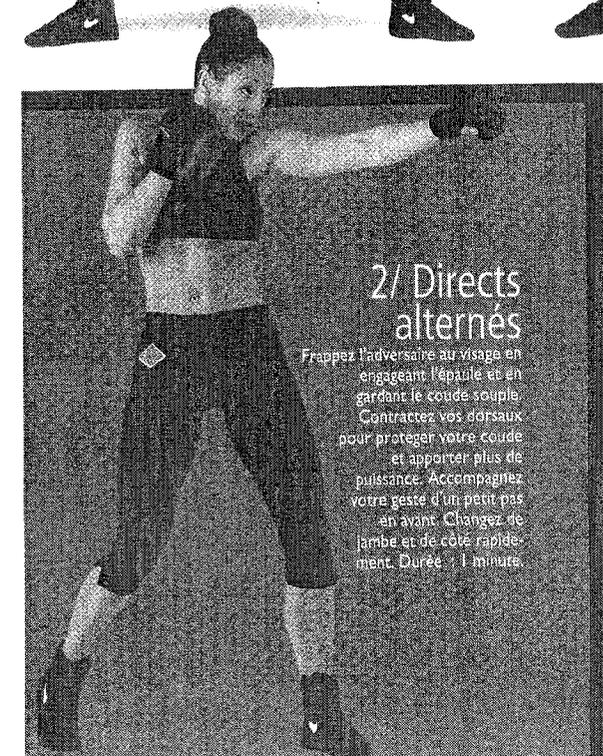
Body Combat

LIAISON IDÉALE ENTRE LE FITNESS ET LES ARTS MARTIAUX, LE BODY COMBAT SE COMPOSE ENTRE AUTRES DE MOUVEMENTS DE KARATE, DE BOXE ET DE TAI CHI. IL NE DEMANDE AUCUNE CONNAISSANCE PARTICULIÈRE DES ARTS MARTIAUX ET PEUT SE SUIVRE TRÈS FACILEMENT. CAP SUR UN PROGRAMME LUDIQUE ET DYNAMIQUE.



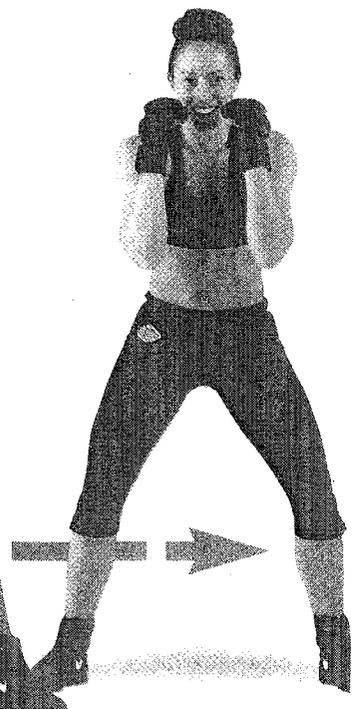
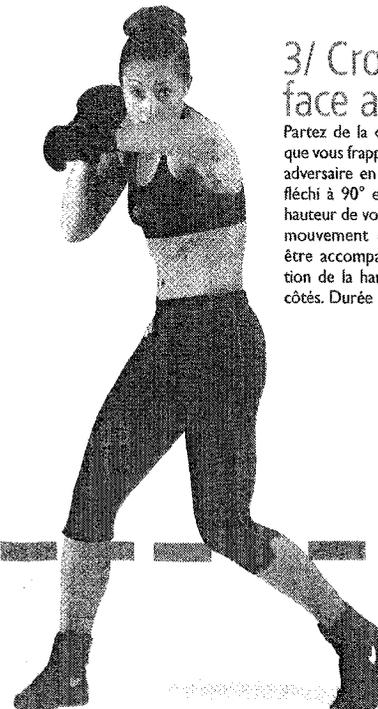
1/ « Kata » de mise en route

Exercice respiratoire et de concentration. En position de flexion sur les jambes. Soufflez en descendant les bras sur un côté. Remontez, bras au centre, en inspirant. Recommencez de l'autre côté.



2/ Directs alternés

Frappez l'adversaire au visage en engageant l'épaule et en gardant le coude souple. Contractez vos dorsaux pour protéger votre coude et apporter plus de puissance. Accompagnez votre geste d'un petit pas en avant. Changez de jambe et de côté rapidement. Durée : 1 minute.



3/ Crochets face alternés

Partez de la « garde ». Imaginez que vous frappez l'oreille de votre adversaire en gardant votre bras fléchi à 90° et votre coude à la hauteur de votre épaule. C'est un mouvement circulaire qui doit être accompagné par une rotation de la hanche. Enchaînez les côtés. Durée : 1 minute.

4/ Uppercut

Alternance des ciseaux puis enchaînez avec 4 uppercuts rapides (coups au menton donnés en frappant de bas en haut). Durée : 1 minute.

7/ Directs enchaînés

Avancez en enchaînant rapidement 2 directs du même bras puis un coup de coude. Revenez en faisant de petits sauts. Entraînez le même côté 8 fois, puis changez de côté.

5/ Enquire

Utile pour éviter de prendre des coups ! Partez d'une garde face, bien fléchi sur les jambes. Dessinez un cercle avec votre buste en descendant vers le sol. Conservez la garde haute. Remontez de l'autre côté, puis inversez le sens.

8/ « Barracuda »

Partez d'une garde karaté, les 2 poings près du corps, paumes des mains vers le haut. Alterniez 2 coups de poings, bloquez un coup imaginaire en croisant en bas, puis célébrez la victoire ! (contractez votre dos et vos biceps). Mettez-y toute votre puissance. Durée : 1 minute.

6/ Combinaison direct - direct croisé - uppercut - uppercut.

De la position de combat, alternez 2 directs puis 2 uppercuts sans perdre le rythme.

cuit



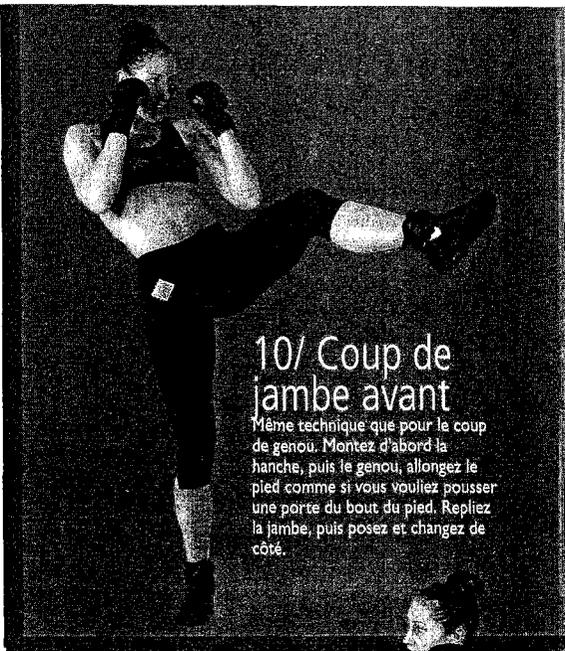
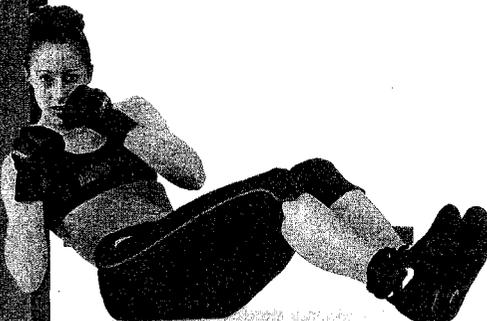
9/ Coup de genou avant

Serrez vos abdos. Imaginez vouloir frapper avec votre genou. Engagez la hanche et laissez aller légèrement votre buste vers l'arrière. Changez de jambe. Durée : 1 minute.



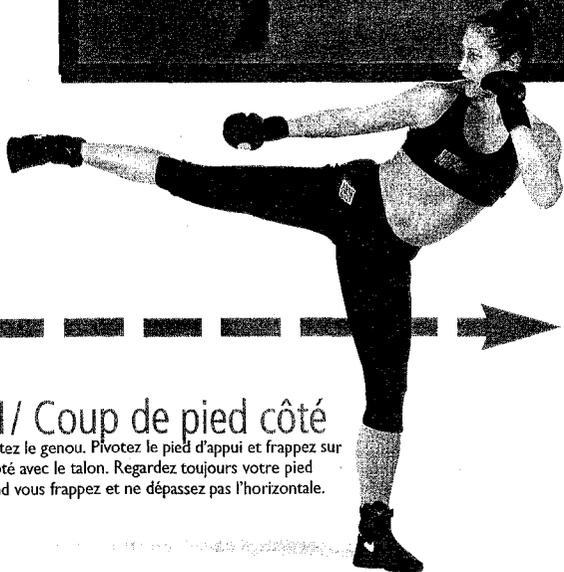
11/ Coup de pied côté

Montez le genou. Pivotez le pied d'appui et frappez sur le côté avec le talon. Regardez toujours votre pied quand vous frappez et ne dépassez pas l'horizontale.



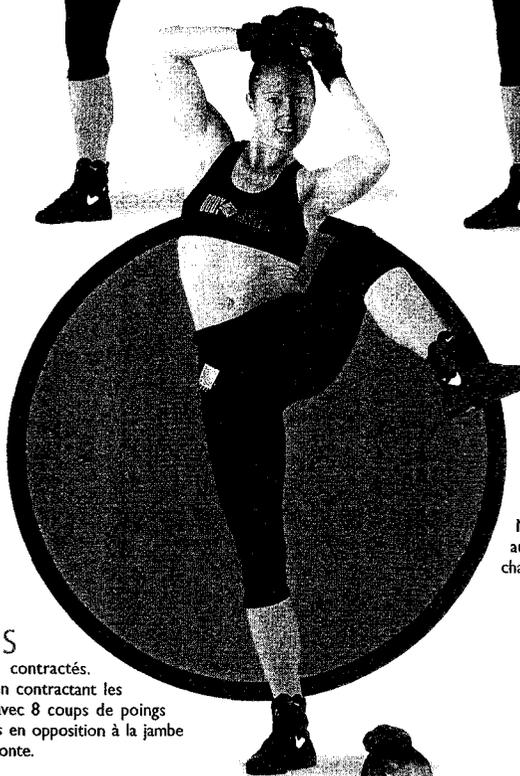
10/ Coup de jambe avant

Même technique que pour le coup de genou. Montez d'abord la hanche, puis le genou, allongez le pied comme si vous vouliez pousser une porte du bout du pied. Repliez la jambe, puis posez et changez de côté.



12/ Coup de pied circulaire

Cette fois, c'est le dessus du pied qui frappe après avoir effectué 1/2 cercle.



13/ Abdos obliques debout

Montez le genou vers l'épaule, contracte au niveau de la taille. 8 reps d'un côté puis changez de côté.

EN PHOTO : EMMA BARRY, RESPONSABLE TECHNIQUE BTS AU NIVEAU INTERNATIONAL. MERCI À VANESSA JODAR, RESPONSABLE TECHNIQUE BTS FRANCE, POUR SA COLLABORATION. REPORTAGE PHOTO : FABRICE DE SILANS. RENSEIGNEMENTS SUR CE PROGRAMME : 01 42 77 95 96.

14/ Abdos assis

En appui sur les fesses, abdos contractés. Enchaînez 8 rotations du buste en contractant les obliques avec 8 coups de poings alternés en opposition à la jambe qui monte.

