



9 TECHNIQUES POUR S'ENTRAINER CHEZ SOI

Saison 2020

1/ La corde à sauter

Il faut beaucoup d'endurance pendant combat de boxe et c'est justement l'exercice parfait pour l'augmenter car il permet de bien travailler le cardio et la coordination. Très facile à pratiquer, cela ne nécessite pas de matériels chers ou sophistiqués. Vous n'aurez besoin que d'une corde et de bien organiser votre emploi du temps et vous pourrez faire cet exercice. Au début, commencez avec quelques séries de 2 minutes avec un temps de pause d'une minute. Au fur et à mesure que vous constatez un progrès, continuez jusqu'à 3 minutes en essayant de réduire le temps de pause à 30 secondes.

2/ Le Shadowboxing

Appelé plus simplement « shadow » par les pratiquants de boxe, il consiste à s'entraîner dans le vide. Vous aurez à maintenir votre garde et à varier vos coups en effectuant à la fois des esquives et des parades. Tout d'abord, vous devez vous placer de profil en mettant l'un de vos pieds devant l'autre de manière à éviter que votre adversaire vous atteigne. En même temps, vous devez sautiller d'avant en arrière et envoyer des coups tout en vous déplaçant. Pour cet exercice, vous aurez besoin de l'assistance et des conseils d'un coach qui pourra vous faire part de ses expériences afin que vous deveniez un bon boxeur français.

3/ Les mouvements d'esquive

Quand on fait de la boxe anglaise, il ne faut jamais oublier que ça ne suffit pas de savoir donner des coups pendant un combat de boxe. Il faut également apprendre à esquiver si vous voulez tenir le plus longtemps possible sur le ring pendant un match de boxe. Pour ce faire, vous devez être capable d'esquiver les directs, les crochets et les uppercuts de votre concurrent. Vous pouvez vous exercer avec une corde bien tendue. Non seulement vous maîtriserez plus les techniques d'esquive, mais vous deviendrez également plus souple.

4/ Le sac de frappe

L'avantage de s'entraîner avec un sac de frappe est qu'avec cet entraînement, vous pouvez acquérir plus de précision et de puissance. Tous les coups sont permis, du moment que vous travailliez les crochets, les directs et les uppercuts. Vous cognez sur le sac et vous déplacez autour en imaginant que c'est votre adversaire comme pendant un match de boxe. Vous devez également arriver à le toucher avec ses balancements en considérant que c'est le mouvement de votre rival lors d'un combat de boxe.

5/ Le Sparring

C'est un entraînement où vous simulez votre combat avec un partenaire. C'est l'occasion de mettre en pratique ce que vous avez acquis pendant les autres exercices où vous vous êtes entraîné sans adversaire. Au cours de cet exercice, vous apprendrez à donner et à esquiver des coups, mais aussi de les recevoir et de les encaisser. Ce sera un vrai match de boxe, mais avec quelques règles de bases spécifiques.

6/ Le sac double élastique

Grâce à cet exercice, vous gagnerez plus de précision et plus de rapidité d'exécution. Le sac double élastique est en fait un sac de frappe tenu par deux élastiques placé verticalement. Vous devez arriver à envoyer des coups précis avec une bonne vitesse. Vous en aurez bien besoin lors d'un match de boxe pour avoir une longueur d'avance sur votre adversaire. Pour y arriver, vous devez répéter cet exercice à plusieurs reprises pour bien assimiler la technique de base.

7/ La montée d'escalier

Si vous avez déjà vu le film « Rocky », vous devez vous rappeler la fameuse montée des marches de l'escalier du Philadelphia Museum of Art. C'était pendant sa préparation avant le combat du siècle, au cours duquel il a défié le champion du monde de boxe. Cet exercice ne demande rien d'autre qu'un escalier où vous pourrez vous entraîner. Il vous permet d'améliorer votre puissance et votre explosivité. Vous devez juste synchroniser les mouvements de votre corps avec ceux de vos mains tout en gardant vos poings fermés. Veillez également à bien monter vos genoux et courez le plus vite possible.

8/ La frappe au marteau

Même si cet exercice vous procurera plus de puissance de coup et vous permettra de travailler votre cardio, il n'est pas toujours facile à réaliser. Effectivement, il requiert un matériel complexe, à savoir une masse et un pneu. Lors de cet exercice, vous devez frapper la masse sur le pneu en faisant travailler successivement vos épaules.

9/ Abdos et lombaires

Si vous comptez participer à un combat de boxe, vous devez avoir une bonne sangle abdominale et de renforcer vos muscles lombaires. Cela vous permettra de mieux encaisser les coups de votre adversaire. Non seulement vous en aurez besoin pour votre match de boxe, mais c'est aussi bénéfique pour votre santé en général, vu les fonctions que ces muscles tiennent. À cet égard, vous devez disposer d'un banc ou d'une table à lombaires. Couchez-vous sur le ventre et tendez simultanément le plus loin possible les jambes et les bras. Répétez cet exercice à quelques reprises.

Bon entraînement !