

Boxing Energy (animatrice : Véronique)

Véronique a introduit dans ses cours la pratique du Boxing Energy. Celle-ci consiste à effectuer un entraînement cardio-respiratoire en utilisant des techniques issues des sports de combat. Elle permet d'améliorer les capacités respiratoires, le tonus musculaire et la coordination. Les mouvements de Boxing Energy sont classés en cinq familles : les coups de poings, les coups de pieds, les esquives, le jeu de jambes et le jeu de bras.

Quelques exemples :



la garde



le coup de poing direct



le squat



le coup de pied de côté



l'esquive circulaire



le speed ball



l'uppercut



le saut à la corde



le coup au ventre



les ciseaux

Chaque séance de Boxing Energy est construite avec une combinaison de mouvements. La musique conditionne la vitesse d'exécution de ces mouvements et l'efficacité du travail musculaire. Il convient de respecter la relation musique/mouvement. Voici l'enchaînement travaillé en novembre et décembre et qui dure une demi-heure : 4 crochets droite et gauche / 8 coups au ventre / 8 directs droite et gauche / 4 jumping jacks ou squats / 8 sauts à la corde / 8 speed ball / 2 esquives côté droite et gauche / 2 esquives circulaires droite et gauche / 8 ciseaux / 4 squats rapides et protège visage ou 2 squats lents. Il s'étend sur trois minutes et se termine par un sautillé avant d'être repris trois fois, donc trois rounds.