**Kick Boxing**



**Descriptif général du sport**

Le **kick-boxing** est discipline appartenant à la famille des boxes pieds-poings. C’est un mélange de techniques de poings issus de la boxe anglaise et des techniques de jambes issus du karaté kyokushinkaï et de la boxe thaïlandaise.

**Niveau du cours**

Tous niveaux, mixte.

Les étudiants sont regroupés par niveau de pratique.

**Objectifs/Contenu**

Apprentissage technique et tactique en attaque et en défense

Assauts à thèmes, assauts libres

Développement cardio-vasculaire

Renforcement musculaire

Travail de la souplesse

**Tenue/Matériel**

Short de kick boxing, tee-shirt ou tenue de sport libre

Protège dents

Bandes pour les mains

Coquille pour les garçons

Protèges tibias-pieds

Pieds nus ou chaussures de boxe.

Gants de boxe, tailles :

* 60 kg : 10 OZ
* 70kg : 12 OZ
* 85 kg : 14 OZ

+ 85 kg : 16 OZ