



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

MMA KIDS

FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



LE COACH - MMA KIDS

Un plan de séance type

Un échauffement ludique et Généralisé

Un échauffement plus spécifique

Une partie technique constitués de 3 ou 4 exercices

Une partie technico-tactique

Une mise en application en situation d'opposition

Retour au calme et bilan séance

FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



LE COACH - MMA KIDS

Un exemple de séance

Un échauffement ludique et Généralisé

Jeux « loup balle »

Jeux « Balle brulante »

Jeux la queue du « Warrior »

Jeux « touch no touch » Varier les cibles – Groupe ou couple

Jeux « le sumo clinch »

FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



LE COACH - MMA KIDS

Un exemple de séance

Un échauffement plus spécifique

Exercices shadows en ligne

Gammes striking – Bases techniques – Enchainements

Jab – Cross – esquives – Sprawl – Double leg – Front kick

Enchainements et mobilités Ground

FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



LE COACH - MMA KIDS

Exemple d'une disposition shadows en ligne



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



LE COACH - MMA KIDS

Un exemple de séance

Une partie technique constitués de 3 ou 4 exercices



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



LE COACH - MMA KIDS

Un exemple de séance

Une partie technico-tactique



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



LE COACH - MMA KIDS

Un exemple de séance

Une mise en application en situation d'opposition



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



LE COACH - MMA KIDS

Un exemple de séance

Une mise en application en situation d'opposition



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



LE COACH - MMA KIDS

Un plan de séance type

Retour au calme et bilan séance

