

# Boxe light-contact: Chorégraphie de la saison

Les pugilistes apprennent une suite d'exercices d'échauffement qu'ils peuvent effectuer seuls avant un match de manière à être rapidement prêts.

Tu apprends à ton groupe une petite chorégraphie de quatre ou cinq minutes, que vous répétez à chaque entraînement jusqu'à ce que toutes et tous la connaissent par coeur.

## plus facile

- Préparer des cartes avec les consignes pour chaque exercice.

## plus difficile

- Charger les participants de créer leur propre chorégraphie par équipes de deux ou trois en se basant sur des consignes; présenter les différents résultats lors des entraînements suivants et élire la chorégraphie la plus réussie.

Matériel: [Jeu de cartes avec consignes](#) (pdf)

---

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO