

Boxe light-contact – Formes de jeu: Se dépenser sans compter

Cet exercice permet de terminer une leçon en beauté. Les élèves épuisent leurs dernières forces et peuvent ainsi décompresser si besoin est.

Deux à trois colonnes de quatre à sept boxeurs sont placés face à un gros tapis dressé contre la paroi. Pendant 15 secondes, les premiers de colonne enchaînent les frappes selon une combinaison préétablie. Ils laissent ensuite leur place aux suivants et s'encolonnent.

Variante

Enchaîner des directs durant dix secondes aussi vite que possible (sprint). Deux à trois séries.

Remarque: Cet exercice, en particulier les enchaînements de dix secondes (sprint) est aussi parfaitement adapté pour évacuer un excès d'énergie, par exemple d'une classe turbulente, avant une partie de leçon dédiée à la boxe light-contact ou à la technique. Suite à celui-ci, il est important d'effectuer quelques [exercices de sensibilisation](#).

Matériel: 1 gros tapis

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO