

Boxe light-contact: Technique – Déplacements

Un travail efficace des jambes permet à la fois de se déplacer rapidement dans toutes les directions et de rester suffisamment stable pour pouvoir frapper de manière contrôlée.

Le pied postérieur, orienté vers le sens du déplacement, donne l'impulsion, le second pied le devance de 10 à 15 cm. Puis le pied postérieur est ramené à son tour afin de retrouver la position initiale.

Le mouvement consiste donc en des petits pas glissés dynamiques, voire de petits rebonds rapides sur le sol.

[Technique en boxe: description détaillée \(pdf\)](#)



Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO