

Boxe light-contact: Variantes ludiques

Durant cette leçon, les élèves mettent en pratique à travers différents jeux la capacité qu'ils ont acquise de boxer en douceur.



Source: Franziska Baumann

Conditions cadres

- Durée: 45 minutes
- Tranche d'âge: 8-20 ans
- Degrés scolaires: primaire à secondaire II
- Niveaux de progression: débutants et avancés

Objectifs d'apprentissage

- Appliquer et varier la capacité de boxer de manière contrôlée et douce, dans différentes situations de jeu.
- Tout en boxant, se concentrer sur une autre tâche motrice et chercher des solutions pour la mener à bien.
- Endosser la responsabilité pour ses camarades (en tant qu'arbitre) et savoir exprimer ses propres limites.

[Leçon: Boxe light-contact \(variantes ludiques\)](#)(pdf)

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO