

Boxe light-contact: Arbitrer au sac

Les boxeurs reconnaissent les coups trop durs et sont capables de les signaler par les bons termes et les bons gestes.

Deux boxeurs travaillent au sac pendant une minute en intégrant deux coups durs. Une troisième personne doit reconnaître les quatre coups durs et les désigner dans le bon ordre (stop, qui, quoi, combien, boxe):

1. Stop: crier «stop» pour interrompre brièvement l'exercice
2. Qui: indiquer qui a commis la faute
3. Quoi: signaler quel genre de faute a été commise
4. Combien: donner les points de pénalité correspondants
5. Boxe: crier «boxe» pour recommencer à boxer

plus facile

- Laisser tomber l'ordre.

plus difficile

- Rajouter les gestes corrects.
- Attribuer davantage de boxeurs à chaque arbitre.
- Intégrer moins de coups durs en une minute.
- Augmenter le nombre de fautes.

Matériel: Gants, sacs ou tapis de réception posés contre le mur

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO