Boxe light-contact – Formes de jeu: Stop

Le respect des règles et le fair-play figurent au centre de cet exercice. L'élève qui commet une faute ne peut pas gagner le duel.

Deux élèves boxent l'un contre l'autre, un troisième arbitre. Il annonce distinctement «stop» à chaque touche ou faute, et il compte les points. Les boxeurs reprennent le combat lorsque l'arbitre crie «boxe». Après deux points ou une faute, l'arbitre prend la place du vainqueur (ou du non fautif).

Variante

- Changer après trois points ou une faute.

plus facile

- Toucher seulement les épaules et le buste.

Matériel: 1 ou 2 gants par élève

Remarque: Une formation ou une formation continue en boxe light-contact est recommandée pour cette forme d'entraînement. Conformément à l'aide-mémoire du bpa, le port du casque et du protège-dents s'impose dans les formes d'entraînement impliquant des touchers à la tête. Dans le sport scolaire et les entraînements J+S, si les uppercuts sont recommandés dans les boucliers de frappe, les gants et les sacs; ils ne le sont pas, en revanche, au niveau de la tête.

Source: Cougoulic, P. et al. (2003): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO