

Boxe light-contact – Formes de jeu: Roi de l'esquive

Cet exercice contribue à un relâchement du haut du corps et permet à son auteur d'éviter les frappes adverses.

Deux élèves se font face. A garde ses poings derrière le dos et place le pied antérieur dans un cerceau. B adopte la position de boxe et se déplace librement.

Il essaie de toucher le front de A avec des directs (pas d'enchaînements, de combinaisons ni de feintes). A essaie d'esquiver les touches grâce à des mouvements d'évitement.

Chaque touche donne un point. Après deux touches, les élèves inversent les rôles. Si B touche trop fort, il perd ses points.



Les élèves remarquent rapidement que le fait de «tourner» autour de l'adversaire avec des changements de direction rapides est une tactique payante.

Variantes

- Feintes autorisées.
- Front et ventre comme cibles. A neutralise la touche avec un contre.

plus facile

- Sans concours: B frappe lentement afin que A puisse exercer l'esquive.
- Interdiction d'incliner le haut du corps vers l'arrière. Mouvements vers le bas et de côté autorisés.

Matériel: 1 ou 2 gants par joueur, 1 cerceau

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO