

Boxe light-contact: Acquisition de la gestuelle de la boxe (sans gants)

Dans cette leçon, les élèves acquièrent le schéma moteur global de la boxe. Ils sont toujours en mouvement durant les exercices et ils enchaînent les séries afin d'intérioriser les gestes fondamentaux, sans se focaliser sur les notions de «juste» et de «faux».



Source: Franziska Baumann

Conditions cadres

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

Objectifs d'apprentissage

- Acquérir les mouvements de base de la boxe (jeu de jambes, coups de base, mouvements de défense)
- Expérimenter la sensation du combat frontal avec un adversaire
- Travailler avec différents partenaires et se mesurer avec fair-play

[Leçon: Acquisition de la gestuelle de la boxe \(sans gants\)](#) (pdf)

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO