

Boxe light-contact: Fauteur sur demande

Les pugilistes commettent exprès une ou deux fautes pour que la troisième personne puisse s'entraîner à sanctionner et gagner en assurance.

Les boxeurs simulent certaines fautes sur ordre de la monitrice / du moniteur pendant un match d'entraînement. Entre-deux, ils boxent normalement. L'arbitre doit pouvoir détecter ces fautes et appliquer la bonne procédure: crier «stop», nommer la personne qui a commis la faute, signaler le genre de faute par les bons gestes, donner le point de pénalité (en levant l'index) et crier «boxe» pour que le match reprenne.

plus facile

- Nommer deux arbitres par match (pour qu'ils s'entraident).
- Laisser tomber les gestes.

plus difficile

- Prévoir plus d'une faute par tour.

Remarque: Les gestes principaux sont illustrés dans la séquence d'apprentissage «[Apprendre à arbitrer un match pendant l'entraînement](#)».

Matériel: Gants, protège-dents, casque

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: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO