

Boxe light-contact: Se déplacer avec légèreté – Autres formes

Les boxeurs améliorent la force et l'endurance de la cheville pour pouvoir se déplacer avec légèreté et stabilité.



Toutes les formes de saut à la corde et d'estafettes avec slalom ou toutes les formes dans lesquelles les boxeurs se déplacent par petits pas glissés conviennent à l'entraînement des muscles de la cheville, qui sont importants pour les boxeurs.

- Vidéos sur les formes de saut à la corde: [variantes types pour la boxe](#) et [démonstration de la quadruple championne du monde](#)
- Fiches explicatives des postes (pdf): [saut à la corde](#) und [estafettes avec slalom](#)

Matériel: Corde à sauter, piquets de démarcation

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO