

Boxe light-contact: Boxer sur une balle suspendue

Les boxeurs touchent les cibles par des frappes douces et précises avec la surface correcte du gant et reçoivent immédiatement un feed-back quant à la douceur de la touche.

Les boxeuses et boxeurs frappent une petite balle suspendue (p. ex. aux anneaux) en faisant en sorte que celle-ci se balance le moins possible. Placée à quelque 20 centimètres du mur ou d'un chariot de tapis, elle ne doit jamais le toucher. Effectuer un maximum de frappes douces en 30 secondes.

plus facile

- Utiliser une balle plus grande (ballon de handball, softball).
- Augmenter la distance par rapport au mur.

plus difficile

- Ajouter un petit saut en arrière après chaque touche.
- Faire le tour du piquet de démarcation après la frappe.

Fiche explicative du poste: [Boxer sur petite balle: Précision et contrôle de la force](#) (pdf)

Matériel: Plusieurs balles de tennis suspendues (sacs en plastique, corde et balles de tennis), anneaux, barre fixe ou support au plafond pour attacher la corde, éventuellement gants

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO