

Boxe light-contact: Zombie

Les pugilistes touchent en douceur les cibles autorisées en se déplaçant à reculons ou latéralement.

La boxeuse ou le boxeur A s'avance d'un pas régulier vers la boxeuse ou le boxeur B, les bras le long du corps. B touche A par des frappes douces au front et au ventre aussi souvent que possible. Entre deux touches, les poings sont ramenés vers la tête. Si une touche est un peu trop appuyée ou si au contraire la frappe n'atteint pas la cible, A le signale. Faire le maximum de touches correctes en 30 secondes. Trois points de pénalité sont attribués par frappe fautive.

plus facile

- A s'avance plus lentement.
- B ne touche que le ventre et les épaules.

plus difficile

- A tend les bras vers l'avant à hauteur d'épaule.
- A s'avance plus rapidement.
- B touche d'autres cibles (joue, menton, foie, rate, etc.).

Matériel: Gants

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO