

Boxe light-contact: Application des mouvements appris (circuit de condition physique)

Au cours de cette leçon, les élèves mettent en pratique aux différents postes les acquis et se dépensent sans compter. Le circuit permet à chacun de tester ses propres limites. L'organisation prévoit deux élèves par poste, ce qui favorise les interactions et augmente la motivation. Cela permet en outre d'occuper 24 élèves simultanément.



Source: Franziska Baumann

Conditions cadres

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

Objectifs d'apprentissage

- Appliquer les mouvements de base (jeu de jambes, frappes, mouvements d'évitement)
- Apprendre à toucher une cible de manière nette
- Se dépenser physiquement en entraînant l'ensemble du corps

Leçon: [Application des mouvements appris \(circuit de condition physique\)](#)(pdf)

Playlist: [Circuits](#)

Instructions: [Technique des frappes](#)

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO