

Boxe light-contact: Listen and box

Au signal donné, les pugilistes touchent en douceur différentes cibles rapidement en suivant une consigne donnée, ce qui permet de prendre conscience de la diversité des possibilités.

La boxeuse ou le boxeur A se déplace en faisant des pas de boxe; la boxeuse ou le boxeur B essaie de maintenir la distance. Au signal de la monitrice ou du moniteur, A s'immobilise et B exécute la touche indiquée, p. ex. «droite, front». A annonce immédiatement si la touche était un peu trop appuyée ou si la frappe ne l'a, au contraire, pas atteint.

plus facile

- Rester sur place.
- Limiter le nombre de cibles (p. ex. seulement épaules et ventre ou seulement front et ventre).

plus difficile

- Continuer de bouger au signal (boxeuse ou boxeur A).
- Essayer, au signal donné, de toucher l'autre en premier (casque et protège-dents)(voir vidéo ci-dessous).

Matériel: Gants

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