

# Boxe light-contact – Jeu de jambes: Corrida

Les mouvements d'esquive nécessitent un jeu de jambes efficient. Cet exercice entraîne les déplacements rapides dans toutes les directions.

A, le taureau, se tient hors d'atteinte de B, le torero. A tend le bras et se déplace vers B pour le toucher au front (avec la paume de la main). Le torero esquive au dernier moment en se déplaçant sur le côté extérieur du bras qui attaque.

## Variante

- B essaie, après l'esquive, de placer une banderille sur le taureau (toucher l'épaule avec la paume de la main).

## plus facile

- A attaque avec les deux mains. B choisit de quel côté il esquive.

---

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**