

# Boxe light-contact – Mouvements de défense: Blocage – Main intérieure (main ouverte – main fermée)

A cours de cet exercice, les boxeurs apprennent à différencier la position de la main selon la situation.

Les élèves alternent des directs du droit et du gauche dans le vide. Ce faisant, ils ouvrent à chaque fois la main arrière devant la bouche, paume vers l'avant et ferment le poing qui frappe.

## Variante

- Par deux, face à face. Simultanément, les élèves frappent un direct du gauche tout en bloquant le poing adverse avec la main droite. Idem avec un direct du droit, etc.

---

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**