

Boxe light-contact: Roi de l'esquive avec remise

Les boxeurs apprennent à utiliser différents mouvements d'esquive pour se défendre puis toucher immédiatement après. Donc ils se défendent pour prendre le dessus.

La boxeuse ou le boxeur A place son pied antérieur dans le cerceau et essaie d'éviter les frappes au front de la boxeuse ou du boxeur B par des mouvements d'esquive. Si B réussit une touche, A peut la neutraliser en touchant à son tour immédiatement soit au tronc soit aux bras.

plus facile

- Ne viser que les épaules et le ventre avec les attaques; la défense est libre.
- Marquer un point avec deux touches.
- Sans remise.

plus difficile

- Ne neutraliser que les touches à la tête ou au ventre.
- Exécuter l'exercice sans cerceau.

Matériel: Gants, un cerceau par duo

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 touches 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