

Boxe light-contact: Freeze

Les pugilistes assurent sa stabilité et sa garde au moment de la touche.

La boxeuse ou le boxeur A fait des pas de boxe, mains ouvertes devant (représentent les cibles). La boxeuse ou le boxeur B se déplace de façon à maintenir la même distance et effectue des frappes croisées en fonction de la position de la main:

- un direct si la paume de la main est tournée vers l'avant;
- un crochet si la paume de la main est tournée vers l'intérieur;
- un uppercut si la paume de la main est tournée vers le bas.

Lorsque A dit «Freeze», B s'immobilise après la frappe en position finale. A le pousse alors avec son bras pour vérifier si B est stable, avant de contrôler sa garde (poings à la hauteur des joues, coudes devant le ventre).

plus facile

- N'autoriser que les directs.
- Rester sur place.

plus difficile

- Réaliser des séries de frappes; quand la ou le partenaire dit «freeze», s'arrêter en position finale après le dernier coup de la série.

Matériel: Gants

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO