Boxe light-contact: Shadow

Les pugilistes apprennent à garder la bonne distance et à trouver la position idéale pendant l'arbitrage.

Deux boxeurs ou boxeuses se déplacent simplement face à face et une troisième personne s'entraîne à se déplacer d'un pas souple à environ deux mètres de distance, sans jamais perdre de vue les profils des deux athlètes.

plus difficile

- Les deux boxeurs ou boxeuses pratiquent le shadow face à face, sans se toucher, et une troisième personne s'entraîne à se déplacer d'un pas souple à environ deux mètres de distance, sans jamais perdre de vue les profils des deux athlètes (voir vidéo).

Source: Stefan Käser

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO