

Boxe light-contact: Défense sous la forme d'un exercice de sensibilisation

Les pugilistes acquièrent de nouveaux mouvements de défense et améliorent la capacité à toucher en douceur.

Le mieux, pour travailler les mouvements de défense, est de les associer à des exercices de sensibilisation à effectuer à deux: la boxeuse ou le boxeur A commence par une frappe, la boxeuse ou le boxeur B se défend en utilisant une technique que tu viens d'enseigner, puis touche A entre une et trois fois en douceur. A signale immédiatement toute touche trop appuyée ou ratée.

Il convient d'effectuer les exercices de sensibilisation avant chaque leçon, avant les formes de jeu de boxe light-contact, afin de préparer correctement les boxeurs aux touches en douceur.

plus difficile

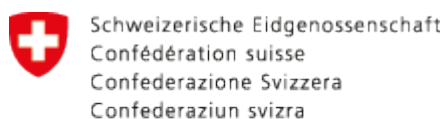
- Pas de liaison
- Déplacements permanents
- Séries de touches plus longues
- Crochets également

Remarque: tu trouveras les recommandations relatives à la préparation idéale des jeux de boxe light-contact dans la séquence d'apprentissage «[Toucher en douceur](#)».

Matériel: Gants

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



Office fédéral du sport OFSPO