

Boxe light-contact: Défenseur de haut vol

Les pugilistes varient leur défense et utilisent les différentes techniques.



La boxeuse ou le boxeur A attaque avec des directs isolés, tandis que la boxeuse ou le boxeur B varie le plus possible les techniques.

plus facile

- Effectuer des exercices de sensibilisation à deux: la boxeuse ou le boxeur A attaque avec des frappes isolées, la boxeuse ou le boxeur B se défend chaque fois par une technique différente et touche ensuite A en douceur (A se laisse toucher).

plus difficile

- Désigner une troisième personne comme arbitre; chaque mouvement de défense différent réussi rapporte un point.
- N'utiliser qu'un seul type de défense; après chaque touche, changer de type de défense.
- Changer de type de défense toutes les 10 secondes (au coup de sifflet de l'arbitre ou de la monitrice/du moniteur).

Matériel: Gants, protège-dents, casque

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 touchers 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