

# Boxe light-contact – Formes de jeu: Pick pockets

Cet exercice requiert de l'adresse – mouvements d'évitement – et un sens tactique – prise de risque – pour remplir simultanément deux tâches.

Deux boxeurs munis d'un seul gant et d'un sautoir accroché à leur ceinture s'affrontent. Tout en boxant (cibles: front et ventre), ils essaient d'attraper le sautoir de leur adversaire.

## Variantes

- Les frappes ne visent qu'à empêcher l'adversaire de voler le sautoir. Les points sont attribués pour le gain du sautoir uniquement.
- Touche = 1 point. Vol du sautoir = 3 points. 10 points = victoire.
- Celui qui attrape le sautoir de son adversaire sans se faire toucher est déclaré vainqueur.

## plus facile

- Seulement le ventre comme cible.

**Remarque:** Les touches trop appuyées donnent automatiquement un point à l'adversaire.

**Matériel:** 1 paire de gants par duo, 2 sautoirs

Source: [Cougoulic, P. et al. \(2003\): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO