

# Boxe light-contact: Combat de lézards

Les pugilistes renforcent le tronc et les épaules pour augmenter la stabilité de la posture de garde. Ils entraînent en même temps les réflexes sous une forme ludique.

Deux boxeuses ou boxeurs se placent en planche face à face (en laissant un peu de distance entre leurs têtes). Le but est de toucher le plus souvent possible le dos de la main de l'adversaire, sans être touché soi-même. Les jambes restent tendues. Dès que l'on atteint 10 points, on change de partenaire.

## Variante

- Exercice également possible à trois (former un triangle). Tous contre tous.

## plus facile

- Faire l'exercice en posant les genoux au sol.
- S'arrêter à 6 points.

## plus difficile

- Effectuer chacun une pompe après chaque touche.

**Remarque:** Si le dos se creuse au niveau des lombaires, mieux vaut envisager la variante sur les genoux. Expliquer, en outre, aux boxeurs en très bonne forme qu'ils doivent se montrer prudents (pour éviter de se faire mal aux doigts).

---

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO