Boxe light-contact: L'épervier

Les boxeurs peuvent se déplacer avec légèreté et stabilité en fonction de la position de leur adversaire.

L'épervier se tient d'un côté de la salle et demande: «Qui a peur de l'épervier?». De l'autre côté de la salle, les proies répondent: «Personne!». L'épervier annonce alors: «L'épervier part en chasse!». Les proies s'avancent en position de garde en faisant des petits pas glissés (déplacement dynamique). L'épervier essaie d'attraper les proies en faisant lui aussi des petits pas glissés. Les proies touchées deviennent des éperviers, tandis que celles qui ont échappé au prédateur tentent une nouvelle fois leur chance.

plus facile

- Commencer avec deux éperviers (en fonction de la taille de la salle).
- Exécuter l'exercice sans se mettre en position de garde.

plus difficile

- Interdire à l'épervier de tourner le dos, sous peine d'être capturé.
- Jouer avec les gants de boxe, le tee-shirt marquant la zone cible autorisée.
- Coincer deux sautoirs dans le pantalon de chaque proie, sur les côtés, que les éperviers doivent voler.
- Fixer trois pinces à linge au tee-shirt de chaque proie (une sur chaque manche et une à la hauteur du nombril), qui correspondent aux cibles.

Matériel: Éventuellement gants, sautoirs et pinces à linge

Source: Stefan Käser

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO