

# Boxe light-contact – Jeu de jambes: Ombres

L'objectif de cet exercice est l'amélioration des petits pas glissés dans toutes les directions.

A se déplace en position de boxe (garde) avec de petits pas glissés rapides. B essaie de maintenir la même distance par rapport à son modèle.

## Variante

- A chaque pas, toucher l'articulation du petit doigt du partenaire à hauteur des yeux.

## plus difficile

- Toucher l'autre boxeuse, le sol ou le mur au signal de la monitrice.
- Pour une meilleure stabilité des pieds: la boxeuse A «gifle» la boxeuse B à la hauteur du front. Celle-ci l'évite avec un mouvement d'esquive du haut du corps et dessine un cercle dans l'air, les deux poings posés sur les tempes; les boxeuses gardent un contact visuel pendant tout l'exercice.

---

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO