

# Boxe light-contact: Attaque – Défense

Les pugilistes varient les cibles autorisées en se montrant le plus imprévisible possible pour bernier l'adversaire.

La boxeuse ou le boxeur A n'a le droit d'attaquer que par des frappes isolées (pas d'enchaînements de coups, pas de feintes). La boxeuse ou le boxeur B ne fait que défendre. Pour qu'une touche compte, A doit varier les cibles. Après un round, inverser les rôles.

## plus facile

- Limiter les cibles ou les techniques (p. ex. ne viser que le front et le ventre, n'utiliser que des directs).

## plus difficile

- Interdire une cible: la monitrice ou le moniteur indique une cible que la boxeuse ou le boxeur n'a pas le droit de toucher.

**Matériel:** Gants

**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 touches 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**