

Boxe light-contact: La table bancale

Les pugilistes renforcent le tronc et les épaules pour augmenter la stabilité de la posture de garde. Les objets posés sur le corps permettent de recevoir un feed-back objectif et d'avoir une meilleure perception de son corps.

La moitié des boxeuses et des boxeurs se mettent en position de planche et lèvent un bras en alternance, en veillant à ne pas avoir de cassure au niveau des épaules ou des hanches. Les autres participants leur posent un gant sur les hanches et un sur l'omoplate, qui ne doivent pas tomber. Faire le plus de levers de bras possible.

plus facile

- Ne placer qu'un gant sur les hanches.
- Faire l'exercice en posant les genoux au sol.

plus difficile

- Utiliser une balle ou un bâton de gymnastique au lieu d'un gant.
- Lever simultanément la jambe opposée.

Matériel: Gants, éventuellement balles ou bâtons de gymnastique

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO