

Boxe light-contact: Match d'entraînement avec contrainte: remise

Les boxeurs apprennent à remiser immédiatement après avoir défendu et à tirer ainsi avantage de l'attaque adverse. À long terme, la remise doit devenir un automatisme.

La boxeuse ou le boxeur A attaque par des frappes isolées, la boxeuse ou le boxeur B ne peut frapper que des coups isolés et seulement en réponse à une attaque. Les deux pugilistes choisissent leur technique de défense librement.

plus facile

- Ne toucher que les épaules et le ventre.
- N'utiliser qu'un type de défense (p. ex. blocages).
- N'utiliser qu'une technique de frappe (p. ex. directs).

plus difficile

- Fixer un nombre de frappes d'attaque et de contre-attaque (p. ex. trois frappes d'attaque / deux frappes de défense).
- Réaliser des contre-attaques avec plusieurs frappes.

Matériel: Gants, protège-dents, casque

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 touchers 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO