Boxe light-contact: Roi du blocage

Les pugilistes utilisent différentes variantes de blocages pour se défendre.

Match d'entraînement avec contrainte: seul-e A peut attaquer, uniquement avec des frappes isolées. B se tient dans un cerceau et défend avec ses bras.

plus facile

- N'autoriser que les directs visant le front.
- N'autoriser que les directs.

plus difficile

- Réaliser l'exercice sans cerceau.
- Exécuter l'assaut avec combinaisons.

- Avoir chacun le pied antérieur dans le cerceau et boxer.

Matériel: Cerceaux, 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 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.

Source: Stefan Käser

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO