

Boxe light-contact: Bélièr

Les pugilistes utilisent différentes variantes de pas d'évitement pour se défendre.

Tous les pugilistes se dispersent dans la salle et boxent contre un-e adversaire imaginaire. Le bélièr, avec un coussin devant lui, court dans tous les sens au milieu de la foule. Les boxeuses et boxeurs essaient de toujours être tournés vers le bélièr et de l'éviter.

plus facile

- Ne laisser le bélièr se déplacer qu'en marchant.

plus difficile

- Laisser le bélièr courir plus rapidement.
- Prévoir deux ou trois bélièrs.
- Éviter le bélièr puis le toucher à l'épaule avec la paume de la main.

Matériel: Coussin (p. ex. tapis de gym enroulé, coussin de kick-boxing ou médecine ball)

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO