

Boxe light-contact: Ping-pong

Les boxeurs enchaînent/varient les touches et maintiennent une fréquence de frappe élevée pendant toute la durée du match. Ils passent immédiatement de la défense à l'attaque.

La boxeuse ou le boxeur A enchaîne quatre frappes en variant les cibles. La boxeuse ou le boxeur B se laisse toucher et indique si une touche est un peu trop appuyée, avant d'inverser les rôles. Faire le maximum de séries de quatre touches pendant une minute.

plus facile

- Faire des séries de trois frappes.
- Rester sur place.

plus difficile

- Se défendre.
- Garder toujours les pieds en mouvement.

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