

Boxe light-contact – Mouvements de défense: Tape de la main – One Touch

Pas d'enchaînements durant cet exercice! Après chaque touche, les enfants effectuent une tâche.

Deux élèves se font face. Au signal, ils essaient d'atteindre l'autre avec le plat de la main. Les cibles sont les épaules (sécurité: frapper seulement par l'extérieur, ne pas croiser) et les genoux.

Après chaque touche, les élèves contournent un cône et reviennent en jeu pour la touche suivante. L'élève touché annonce lui-même la touche. On joue au temps ou aux points (trois par ex.). Le gagnant lève les mains et cherche un nouvel adversaire.

Variantes

- Sous forme de jeu des ligues (le gagnant monte, le perdant descend).
- Sans interruption après la touche. Au signal du moniteur (toutes les 15 secondes), les élèves changent d'adversaire (en se tapant dans la main) et reprennent le combat directement.

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO