

Esquive - direct

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

-

Exercice:



Un participant donne un direct au niveau du front de son partenaire. Ce dernier effectue une esquive, par un rapide mouvement latéral du haut du corps (coup de poing à droite, esquive à gauche). Les deux poings restent levés pour se couvrir, le boxeur garde le contact visuel tout au long de l'exercice. Effectuez l'exercice des deux côtés..

Esquive - crochet

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

-

Exercice:



A essaie de toucher le front de B qui esquive par des déplacements du buste. Le nez dessine un cercle dans l'espace.

Astuce: s'imaginer dessiner un cercle contre le mur avec un pinceau fixé au nez.

Les poings sont placés aux tempes, le boxeur maintient le contact visuel pendant toute la durée de l'exercice.

Esquive - combinaison

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:



Le participant A fait lentement différents coups en direction du participant B. il laisse le temps au participant B de prendre la position de défense adaptée.

Les coups et leur position de défense:

- Coups directs vers la tête → protection de la tête (blocage avec la paume de la main) / esquive latérale
- Coups directs vers le corps → blocage des coudes
- Crochet → mouvements d'esquive en cercle

Variante: Définir à l'avance l'ordre des coups pour pouvoir les enchaîner plus rapidement.

Travail de jambes latéral

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par binôme:

- 1 cerceau

Exercice:



Un participant fait le tour du cerceau avec des petits pas chassés. L'autre participant essaye de rester en face. Les deux se déplacent avec le poids sur l'avant des pieds, de manière dynamique et glisse au-dessus du sol. La largeur des pieds n'est jamais plus petite que celle des épaules. Le pied le plus proche de la direction dans laquelle on veut aller commence le mouvement et l'autre pied suit.

"Einstein"

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

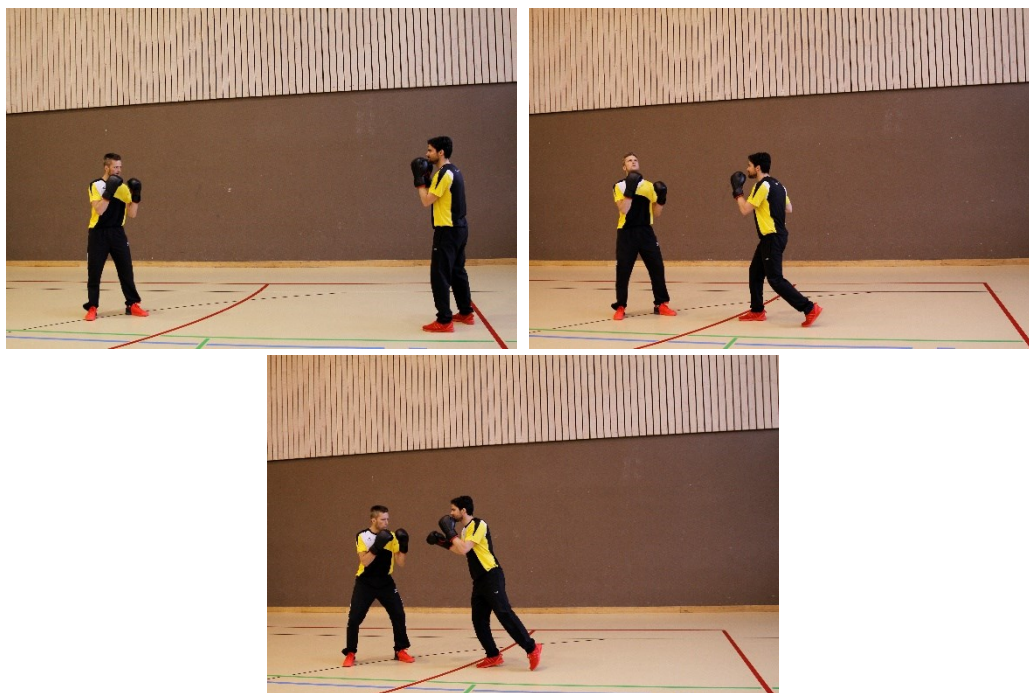
-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:



Deux participants se font face, à cinq mètres de distance environ. Le joueur A propose une addition (par ex.: «16 + 28») et se déplace rapidement vers B. S'il réussit la touche avant que B ait résolu le calcul, il récolte un point. Par contre, si l'adversaire donne la réponse de l'addition avant d'être touché, c'est lui qui fait le point. A chaque manche, on change les rôles. On joue au temps ou aux points.

Variante: Seulement épaules et buste comme cibles.

Toucher au corps (one touch)

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel:

-

Exercice:



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. On joue au temps ou aux points. Changer de partenaire éventuellement.

Variante: Sous forme de jeu des ligues (le gagnant monte, le perdant descend).

Force: Sit-up et lancer de balle

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par binôme:

- 1 ballon lourd
- 1 petit tapis

Exercice:



La participant A est couché sur les dos avec les jambes pliées. Les omoplates ne touchent pas le sol durant toute la durée de l'exercice et le ballon lourd lors est tenu devant la tête en position de boxe. Le participant B est debout devant son partenaire (à env. 1-2 mètre de distance). La participant A lance la balle grâce à l'élévation du tronc (crunch) et en tendant le bras qui lance vers son partenaire. Le participant B va alors redonner la balle au participant A pour recommencer l'exercice. A chaque répétition, il faut changer la main qui lance la balle.

Variantes:

- Ballon lourd plus lourd
- Le participant B renvoie la balle directement.
- Le participant est plus loin du participant A.

Force: Sit-up et coup direct

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

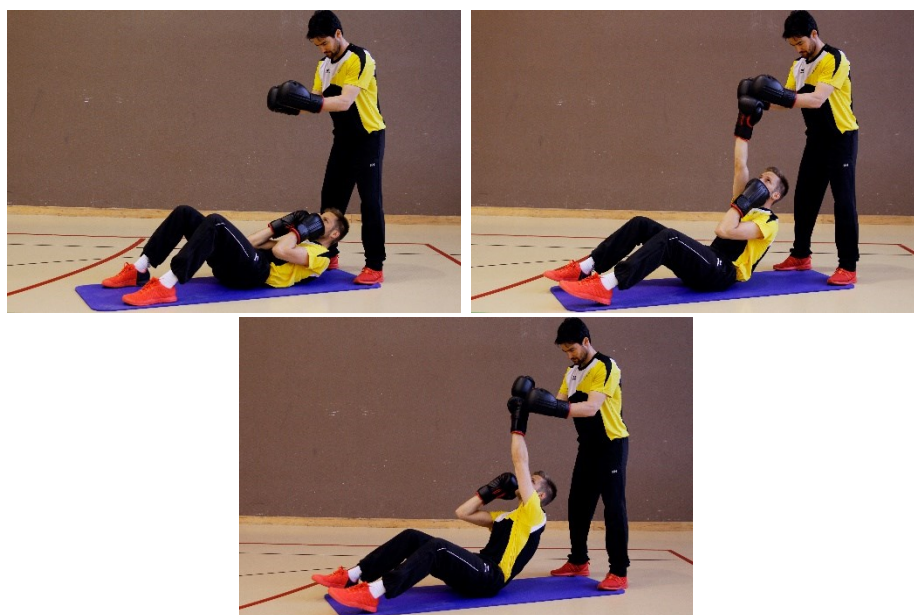
Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Par binôme:

- 1 petit tapis

Exercice:



Le participant A est couché sur le dos avec les jambes pliées. Les omoplates ne touchent pas le sol durant toute la durée de l'exercice et les poids sont en position de défense devant le visage. Le participant B est debout derrière son partenaire (à la hauteur de sa tête) avec les bras pliés (90 degrés dans l'articulation des coudes). Le participant A soulève énergiquement son haut du corps, fait une petite rotation et tape la main opposée de son partenaire (taper avec la main droite dans le point gauche de son partenaire). Changer de côté à chaque répétition.

Variante: Soulever le haut du corps, taper trois coups en alternant les côtés puis reposer le haut du corps.

Force: Genre de frappe

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

Placer un gros tapis contre le mur.

Matériel:

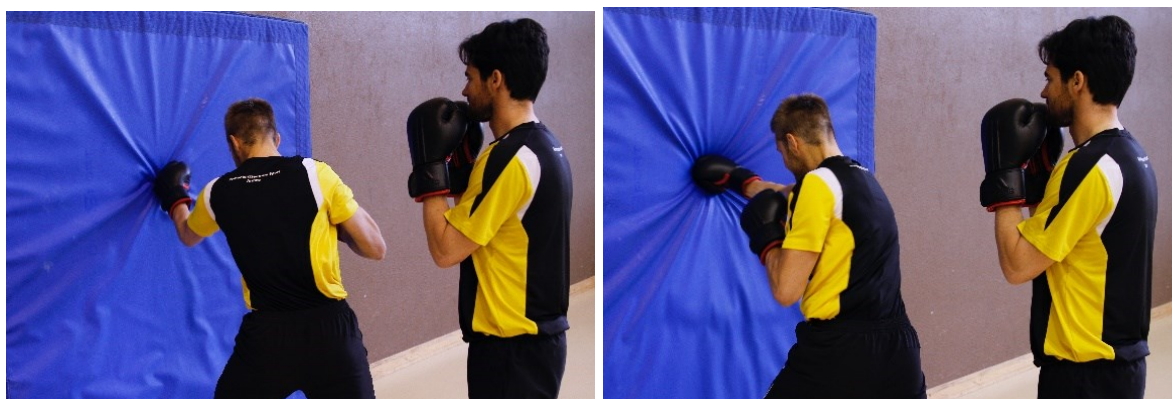
Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Par binôme:

- 1 gros tapis

Exercice:



Deux participants sont placés l'un derrière l'autre en face du gros tapis dressé contre la paroi. Pendant 15 secondes, le premier enchaîne les frappes selon une combinaison préétablie. Ils laissent ensuite leur place au suivant. Le prof de sport donne au début de l'exercice le nombre de répétition à faire.

Roi de l'esquive

Mise en place du poste:

Mettre un cerceau sur le sol.

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Par binôme:

- 1 cerceau

Exercice:



Deux participants se font face. A garde ses poings derrière le dos et place le pied antérieur dans un cerceau. B adopte la position de boxe et se déplace librement. Il essaie de toucher le front de A avec des directs (pas d'enchaînements, de combinaisons ni de feintes). A essaie d'esquiver les touches grâce à des mouvements d'évitement. Chaque touche donne un point. Si B touche trop fort, il perd ses points. Changer les rôles à partir d'un certain temps ou d'un certain nombre de points.

Variantes:

- Feintes autorisées.
- Sans concours: B frappe lentement afin que A puisse exercer l'esquive.
- Inclinaison du dos vers l'arrière interdite. Mouvements vers le bas et de côté autorisés.

Shadow boxe

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 2 haltères / bouteille PET remplie

Exercice:



Les participants tiennent du poids dans les deux mains (env. 1 kg), se déplace librement dans la salle et font les différentes formes de coups apprises vers un adversaire imaginaire. Position dynamique sur l'avant des pieds. Les poings sont lors de la position de départ, devant le visage. Les bras ne sont jamais complètement tendus (garder de la tension musculaire et avec les coudes légèrement fléchi). Regarder au moins une fois chaque pan de mur. La qualité des mouvements est plus importante que la quantité (se concentrer sur une technique propre).

Variante: Que des directs, des crochets ou des uppercuts.

Ombres

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

-

Exercice:



A se déplace en position de boxe (garde) avec de petits pas glissés rapides. B essaie de maintenir la même distance par rapport à son modèle.

Les pieds restent largeur d'épaule, le pied le plus proche de la direction dans laquelle on veut aller commence le mouvement. Le poids est sur l'avant des pieds. Le déplacement se fait de manière dynamique et glisse au-dessus du sol.

Variante: A chaque pas, toucher l'articulation du petit doigt du partenaire à hauteur des yeux.

L'uppercut

Mise en place du poste:

Mettre un gros tapis sur les barres parallèles.

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Pour 2 participants:

- 1 gros tapis
- 1 barres parallèles

Exercice:



Être frontal devant le tapis placé sur les barres parallèles avec les pieds décalés. Frapper de manière alternée avec les deux bras de bas en haut en direction du tapis. L'uppercut vise la partie inférieure du menton adverse. Les coudes restent devant le corps et la main qui ne donne pas le coup protège le visage. Les jambes et le buste se redressent simultanément pour accompagner le coup.

Coup direct

Mise en place du poste:

Mettre un gros tapis contre le mur.

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Pour 2 participants:

- 1 gros tapis

Exercice:



Être frontal devant le tapis avec les pieds décalés (le talon du pied antérieur se trouve à la hauteur des orteils du pied postérieur). Alternier les coups avec la main droite et gauche dans le tapis. Ce type de frappe vise le menton, le nez ou le front. La trajectoire est rectiligne et horizontale, le coude du second bras reste fléchi pour protéger le ventre.

Le crochet

Mise en place du poste:

Mettre un gros tapis contre le mur.

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Pour 2 participants:

- 1 gros tapis

Exercice:



Se tenir perpendiculairement au mur. Le pied le plus loin du mur est légèrement en avant. La trajectoire est circulaire et va de l'extérieur vers l'intérieur, l'avant-bras est amené en position horizontale. Le crochet vise la joue de l'adversaire. A mi-temps, changer le bras qui travaille.

Combinaison de frappes

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:

Les participants inactifs montrent aux participants actifs quel coup ils doivent faire:

1. Main à côté de la tête – paume de la main vers l'avant
→ Coups direct (en diagonal, c'est à dire que le point droit va vers la main gauche de l'adversaire)
2. Main devant le visage – paume de la main vers l'intérieur
→ Crochet (en diagonal, c'est à dire que le point droit va vers la main gauche de l'adversaire)
3. Main devant le menton – paume de la main vers le bas
→ Uppercut (en diagonal, c'est à dire que le point droit va vers la main gauche de l'adversaire)
4. Positionner les mains à côté du corps – le dos des mains montrent vers l'extérieur (varier la hauteur, par ex. hanche, ventre, poitrine)
→ Kick de côté sur les mains de l'adversaire
5. Poser les deux mains sur le ventre – le dos des mains montrent en direction de l'adversaire
→ Kick droit en direction du corps (tendre la jambe vers l'avant)

Variante: Le partenaire passif fait de temps en temps une riposte et le partenaire actif doit réagir de manière adéquate (par ex. Esquiver le coup).



Exercice de sensibilisation - degré 1

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:



Debout, toucher de manière contrôlée une cible immobile: A met les mains dans son dos, B le touche par de petites tapes sur le ventre, les épaules, le front. A essaie de garder les yeux ouverts et donne des indications sur l'intensité des frappes.

Exercice de sensibilisation - degré 2

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:



La distance est constamment modifiée entre les différentes touches:
Après chaque coup, A fait un pas dans une direction que B doit suivre.

Exercice de sensibilisation - degré 3

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:



Après la touche suit une riposte: A tient ses mains à hauteur de la tête et tend le bras vers le front de B dès qu'il sent la touche de son adversaire. A vérifie que B ait bien repris sa position de garde.

Exercice de sensibilisation - degré 4

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

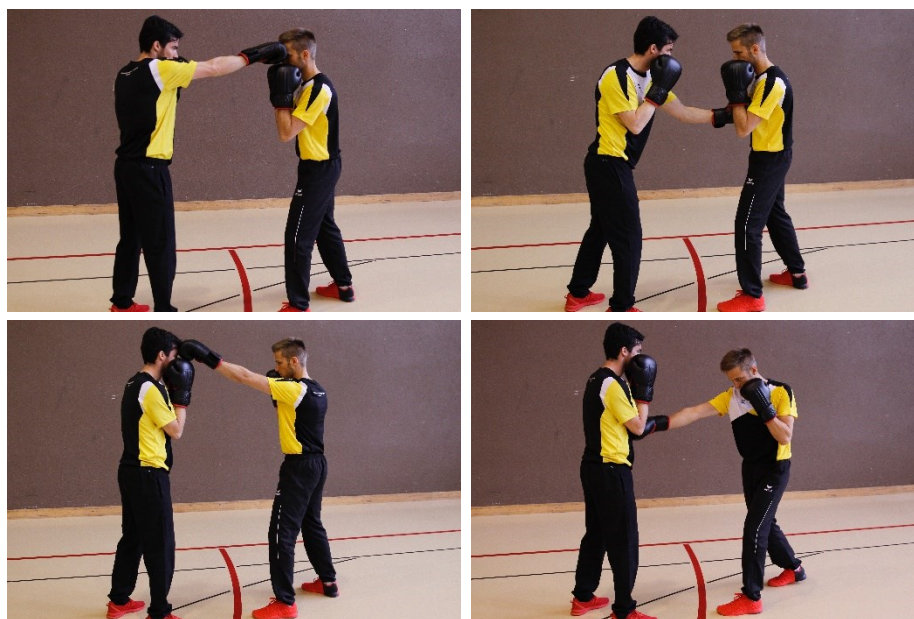
-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:



Combiner deux assauts de manière fluide: B essaie d'enchaîner deux attaques qui touchent à chaque fois son adversaire. Après la série d'assauts, A riposte et se déplace de deux ou trois pas.

Exercice de sensibilisation - degré 5

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

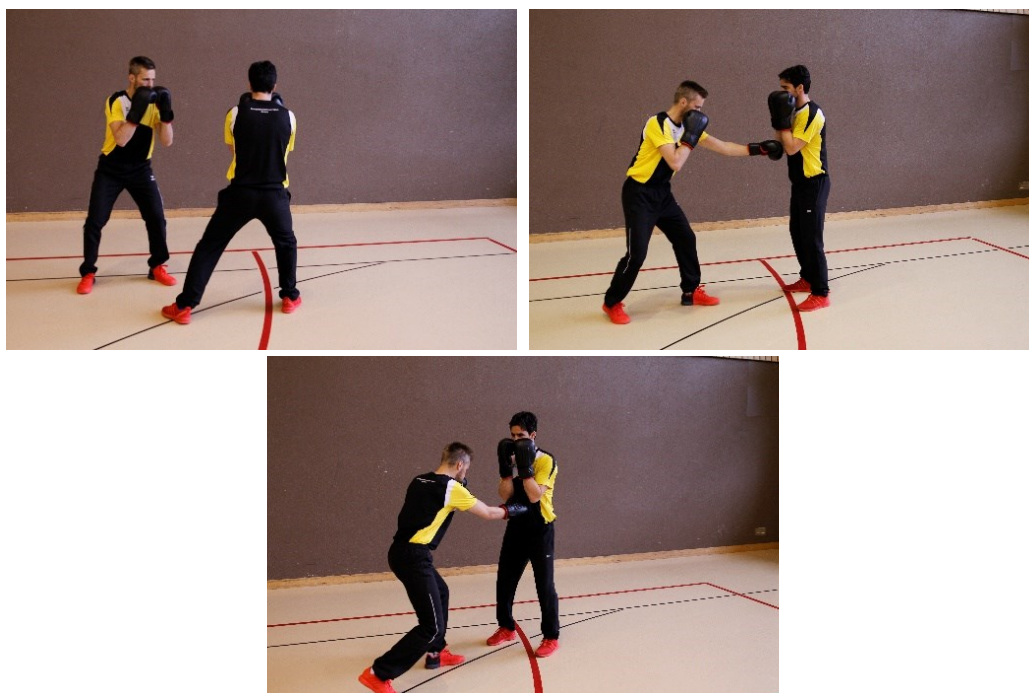
-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:



Plusieurs frappes sur une cible mobile: A place ses mains en position de base et se déplace lentement mais constamment dans toutes les directions, sans se défendre activement. B essaie d'enchaîner les touches de manière fluide sur la cible. De temps en temps (après huit touches par ex.), A riposte afin de vérifier si B est bien couvert.

Exercice de sensibilisation - degré 6

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:

Adapter la distance à une cible mobile et rapide: A est constamment en mouvement et essaie, grâce à des déplacements rapides, d'esquiver les assauts de B.

Sparring libre

Nr. du poste

3x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:



Sparring par équipe de trois (deux boxeur et un arbitre, changer les rôles après un certain temps).

Sparring avec limitation

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:



Sparring avec des restrictions, par ex. Les deux boxeurs boxent seulement avec leur main dominante.

Miroir

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

-

Exercice:



Deux élèves face à face. A se déplace latéralement grâce à de petits pas rapides. B l'imité pour essayer de toujours rester en face de lui. Les pieds restent largeur d'épaule, le pied le plus proche de la direction dans laquelle on veut aller commence le mouvement. Le poids est sur l'avant des pieds. Le déplacement se fait de manière dynamique et glisse au-dessus du sol.

Sauter en miroir

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

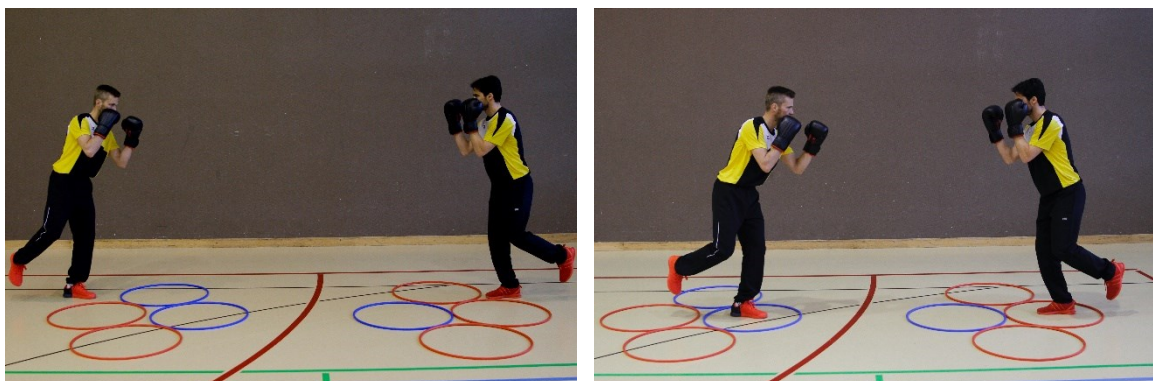
Placer 2 fois, 4 cerceaux sous forme de rhomboïde (devant, derrière, à droite, à gauche) avec un espacement d'environ 1 mètre entre les deux.

Matériel:

Par binôme:

- 8 cerceaux

Exercice:



Les deux participants sont vis-à-vis dans un cerceau sur une jambe. Les poings sont à hauteur de visage. Un participant saute d'un cerceau à l'autre sur une jambe. La personne en face doit essayer de garder la même distance et donc suivre les mouvements de son partenaire. Après un certain temps, changer de jambe.

Combat de Sumo

Mise en place du poste:

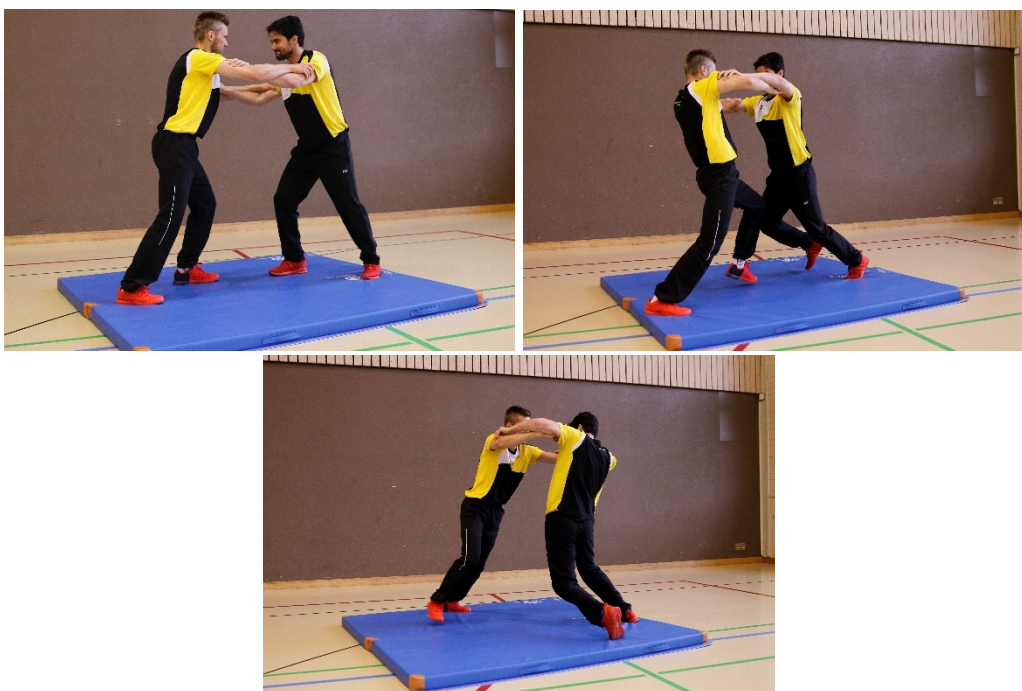
Poser de petit tapis l'un à côté de l'autre.

Matériel:

Par binôme:

- 2 petits tapis

Exercice:



Les participants sont debout en position de base pour la boxe et tiennent leur adversaire à la partie supérieure des bras. Le but est de se pousser l'un l'autre en bas des tapis.

Variante: Le combat se déroule sur les genoux. Si une autre partie du corps mise à part les jambes touchent le tapis, le combat est également perdu.

Zen

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:



Deux élèves se font face. A ferme les yeux, reste immobile, les bras le long du corps, et accepte d'être touché. B touche de plus en plus vite le visage et le ventre de B dans un temps donné. A tente de rester relâché. B tend complètement le bras et ramène le poing vers la joue à chaque fois. A compte les touches et retire trois points pour chaque touche trop appuyée. Inverser les rôles.

Zombie

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:



A tend les bras devant lui à hauteur des yeux et se déplace vers B. B essaie d'esquiver les poings de A et de faire le plus grand nombre de touche sur les côtés de A tout en reculant et effectuant des petits pas de remplacement.

Duel dans une zone restreinte

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre au cerceau par terre.

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Par binôme:

- 1 cerceau

Exercice:



Les deux participants se font face et placent un pied dans le cerceau se trouvant au milieu. Les participants essaient de faire le plus grand nombre de touches tout en choisissant librement leur technique de coups. En même temps, ils doivent esquiver/bloquer les coups de leur adversaire. Durant toute la durée de l'exercice, le pied ne doit pas sortir du cerceau.

Duel avec limitation

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe
- 1 sautoir

Exercice:



Deux boxeurs munis d'un seul gant et d'un sautoir accroché à leur ceinture s'affrontent. Tout en boxant (cibles: front et ventre), ils essaient d'attraper le sautoir de leur adversaire. Les frappes ne visent qu'à empêcher l'adversaire de voler le sautoir. Les points sont attribués pour le gain du sautoir uniquement. Les touches trop appuyées donnent automatiquement un point à l'adversaire.

Variantes:

- Touche = 1 point. Vol du sautoir = 3 points. 10 points = victoire.
- Le sautoir est placé soit sur le côté où l'on a pas de gant ou sur le côté opposé.

Duel avec limitation

Nr. du poste

Mise en place du poste:

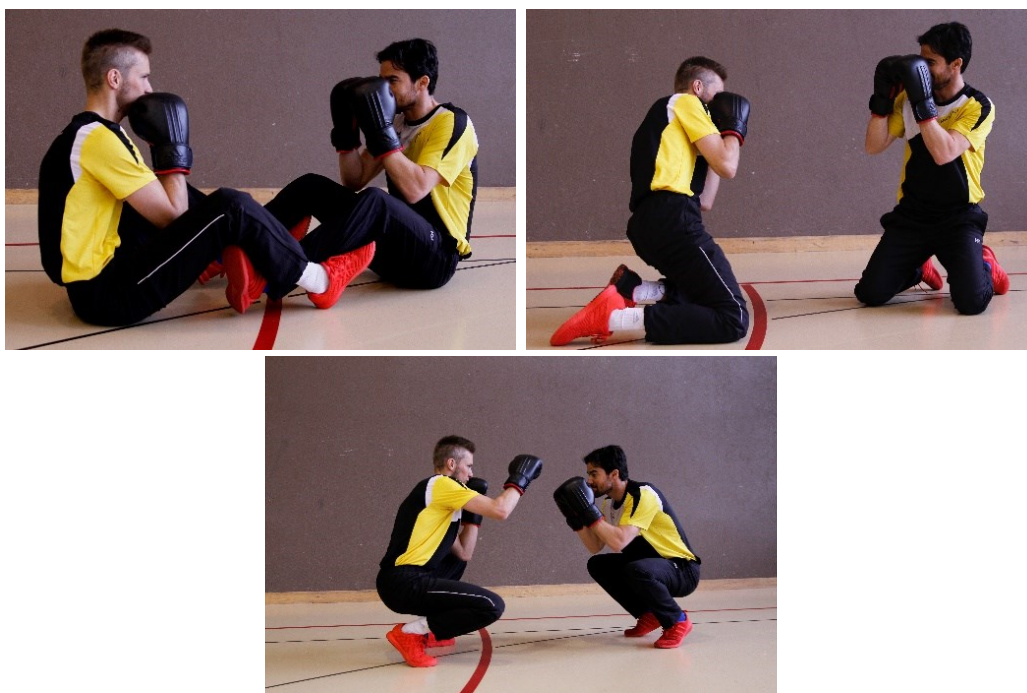
-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:



Les binômes sont assis, à genoux ou accroupi et essayent de faire le plus de touches possible contre leur adversaire sans être soi-même touché.