



Ovronnaz – 10.05.2009

Introduction en Boxe Light-Contact– 4 exemples de leçons à 45min

Leçon 1

T (5'):	théorie courte sur les variantes de boxe (professionnel / olympique / Light-Contact)	
E (15'):	Échauffement courir autour la salle avec des coups de boxe. Esquives du buste (sur place, organisation en cercle). Pompes.	
P (20'):	<ul style="list-style-type: none"> - déplacements. 2 ensembles. Partenaire A (A) se déplace dans toutes les directions. B tient la distance. - déplacement avec contact: Avec chaque pas, les poings des bras avants des deux partenaires se touchent légèrement. - Esquive pliant. A direct bras arrière (DBAr), B esquive le coups par une esquive en pliant les genoux. - Esquive rotative. A donne une clappe avec BAR ou un crochet BAR, B évite la clappe/le coup pour un mouvement circulaire du buste. Variantes: <ul style="list-style-type: none"> - BAv ou BAR, - BAv ou BAR et parfois 2 coups/clappes enchaînés. - Esquive laterale/désaxer. A direct bras arrière, B esquive vers l'extérieur du BAR du partenaire. Variante: 2 directs enchaînés (DBAr-DBAv) - Précision avec pinces à linge (pc): A attache 2 pc au t-shirt (extérieur de l'épaule + près du nombril) et se déplace lentement (en manière de boxe ; toujours face-à-face) dans tous les directions, B essaye de piquer les pc. Dès que B aille les deux pc, on change les rôles. - Compétition avec pc: Les deux partenaires ont attachés 2 à 3 pc et ils essayent de piquer lesquels de l'autre. Les pc « conquises » seront toute-suite attachés au propre shirt. - Compétition „Toucher“ : Les deux adversaires essayent de toucher l'épaule (attention: pas croiser, main droite seulement vers l'épaule gauche de l'adversaire) ou les genoux de l'autre. Après chaque touche les deux combattants retraitent et touchent une ligne (défini en avance, p.e. ligne de Volley-Ball) et puis ils continuent. 	→ <i>regardez aussi la collection des exercices pour des détails</i>
D (5'):	Ex. de tronque (dos, ventre, obliques)	

Leçon 2

E (10'):	<p>Rebondir une balle de tennis de la position de boxe. La deuxième main rends toujours aux tempes, pieds en impulsion-répulsion, distance des pieds de la largeur de l'épaule.</p> <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer librement, avant-retour comme sur un rail, latéralement - autour la balle de tennis qui reste sur place - Variation: Chaque un contre chaque un: c'est permis de toucher la balle des adversaires, mais pas les corps de l'adversaire. Ceux qui tiennent leur balle dans la main ou qui font la rebondir plus que 2 fois sans la toucher, ont perdu et doivent faire 10 pompes. Après ça ils peuvent participer de nouveau 	
P (30'):	Parcours appareils de frappe. 2personnes par appareil, 2fois par appareil, puis changement de station: p.e. 40" travail - 20" repos - 40" travail - 20" repos - changer l'appareil (9-10 appareils)	→ <i>regarder la croquis d'un exemple parcours</i>
D (5'):	Etirement en groupe	



Ovronnaz – 10.05.2009

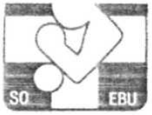
Introduction en Boxe Light-Contact– 4 leçons exemplaires à 45min

Leçon 3

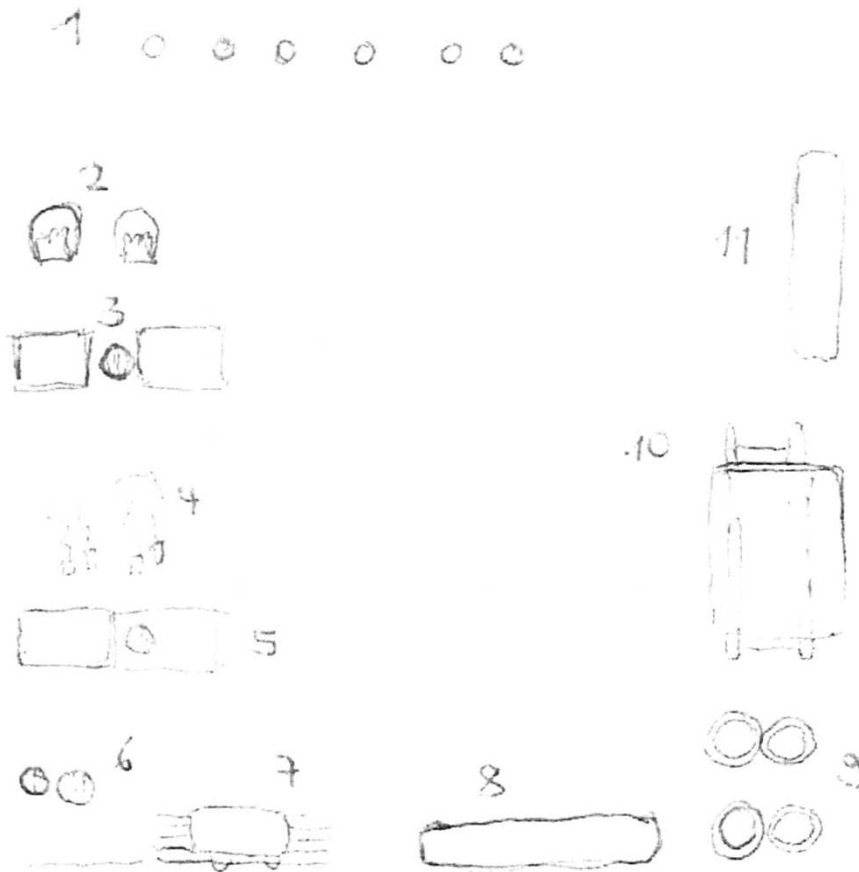
E (10'):	Echauffement avec coups de boxe autour la salle / déplacement avec contacte / ex. tronque globale	
P (25'):	- Exercices de sensibilisation pour la LC (6 niveaux) - One-Touch (semi-contact) / c'est aussi possible de faire ça avec qu'un gant par élève (s'il n'y a pas assez pour tous). Plusieurs tours. Evtl. tournoi de ligue, ou vainqueur-vainqueur, ou choix libre des partenaires.	→ voir collection d'exercic.
D (10'):	Exercices de tronque à deux avec gants: - Ventre: s'asseoir vis-à-vis, s'accrocher avec les pieds: les deux partenaires font un abdominal et après c'est A qui donne 3 directs dans les mains ouverts de B. Après un deuxième abdominal et puis c'est B qui frappe. - Dos: vis-à-vis position en ventre, distance de la longueur de 2 gants entre les têtes. Les élèves essayent de toucher la surface dorsale du gant adverse. 1 touche = 1 point. Si le gant touche le sol, l'adversaire reçoit un point. Celui qui a 10 point le premier gagne. Puis deuxième duelle vainqueur-vainqueur, perdant-perdant..	

Leçon 4

E (5'):	Boxe Aérobie (p.e. Body Combat ou TaeBo) / exerc. tronque latérale	
P (35'):	- Ex. sensibilisation pour la LC (Que 2 niveaux, p.e. niveau 2 + 4) - Zen - Einstein - Point Stop - DouxDoux - Gentlemen - Forme finale de Light-Contact Boxing (avec 1 arbitre et 1-3 juges). Pas d'interruption après des touches, seulement s'il y a une faute (coups trop durs, coup trop bas, etc.). Seront contés les échanges.	→ voir collection d'exercic
D (5'):	- Monstre (dépendant du nombre des participants avec 1 ou 2 "monstres" pour toute le monde ou pour 2 groupes). 2-3 tours.	



Parcours de Boxe



- 1) Courir un slalom entre les poteaux (en double garde, pieds écartés à la largeur des épaules, ne pas croiser les pieds)
- 2) Pattes d'Ours (palettes de frappe). Partenaire A tient les pattes d'ours et indique le nombre des coups (recommandation : 1-5 coups) que partenaire B doit frapper (tension au poignet, donnez de la contre-pression, attention au dos!)
- 3) Musculature du dos: Ventre au sol. Transmettre la médecine balle (MB) et puis la faire toucher le propre front.
- 4) Corde à sauter
- 5) Abdominaux: Assis vis-à-vis (accrocher les pieds). Transmettre le MB au partenaire, après tous les deux font un « crunch »
- 6) Pousser le MB au mur de la position de boxe et le rattraper avant la tête (en position de boxe)
- 7) Matelas de 7cm: Crochets (se positionner 90° du mur)
- 8) Matelas de 30cm: Série de 5 coups directs
- 9) Sauter latéralement d'un ring à l'autre en position de boxe
- 10) Matelas de 30cm sur barres parallèles: Coups montants (Uppercuts)
- 11) Matelas de 30cm: Coups directs: „tête-corps-tête-corps“ - combinaison
- 12) Faire rebondir une balle de tennis en position de boxe (deuxième main toujours touchant la tempe)

→ Ce parcours peut bien-sûr être changé et adapté aux pré conditions!

