Vers la boxe cycle 3

Objectifs :

Disciplinaires

- Se contrôler
- Connaître les règles
- Savoir attaquer
- Savoir se défendre
- Toucher sans se faire toucher

Transversaux

- Respect des autres : adversaires et arbitres
- Gérer ses émotions
- Maîtriser ses gestes : être rapide sans être brutal
- Réagir à un signal ou une information visuelle

Organisation matérielle

Gants de boxe scolaire. Foulards, cerceaux, poteaux, élastiques. Le casque est conseillé. Toutefois, le fait de travailler sans casque peut être positifs car cela oblige à un effort supplémentaire du contrôle de soi. Pour ma part, j'ai mis le cycle en place sans casque et nous n'avons eu à déplorer aucun blessé.

Les règles

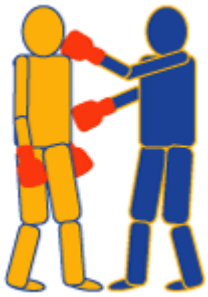
- Se saluer en touchant les gants avant et après la rencontre
- Saluer l'entraîneur et l'arbitre
- Boxer face à face : ne pas tourner le dos et ne pas baisser la tête
- Toucher sans faire mal
- Toucher une cible interdite (autre que visage, front, oreilles, poitrine)
- Parler en boxant
- tenir et pousser
- toucher en sautant
- Respecter l'arbitre

Situation de référence

Assaut dirigé

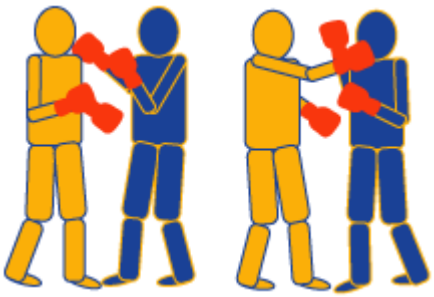
Un arbitre et deux juges sont désignés pour chaque combat. Les arbitres font respecter les règles de combats, les juges comptent les points d'un boxeur chacun. Les rôles d'attaquant et de défenseur sont pré-définis : l'attaquant doit tenter de marquer le plus de points possibles sans se faire toucher par le défenseur. Les boxeurs changent de rôle au bout d'une mn de combat, le temps total étant de deux mn.les élèves doivent boxer avec 4 camarades différents. Ils additionnent leurs points gagnés en attaque d'une part et en défense d'autre part. Comparer le nombre de points en attaque et en défense.

Le contrôle



Rester zen

But : toucher 20 fois son partenaire sans induire de crispation chez lui. **O.** ferme les yeux et reste immobile les bras le long du corps en acceptant d'être touché. **B.** touche de plus en plus vite au visage sans que **O.** ne se crispe.

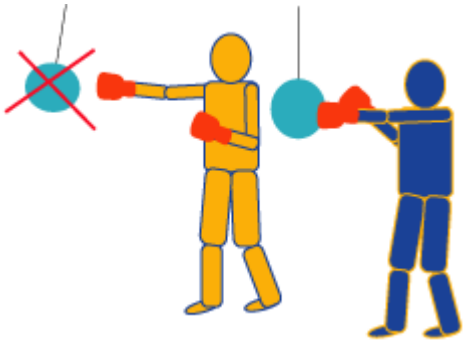


La réplique

But : contrôler ses touches et ses émotions. **B.** touche **O.** sur une touche. **O.** accepte d'être touché et touche **B.** au même endroit, avec le même poing et le plus rapidement possible. Evolution : toucher 2 fois de suite, se déplacer.

Le somnambule

But : toucher 20 fois son partenaire sans induire de crispation chez lui. **B.** ferme les yeux et reste immobile les bras le long du corps en acceptant d'être touché. **O.** touche de plus en plus vite au visage sans que **B.** ne se crispe.



Le ballon

But : toucher le ballon plus rapidement en une mn que son adversaire en maîtrisant l'impact (le ballon ne doit pas toucher le mur). Evolution : rapprocher le ballon du mur.

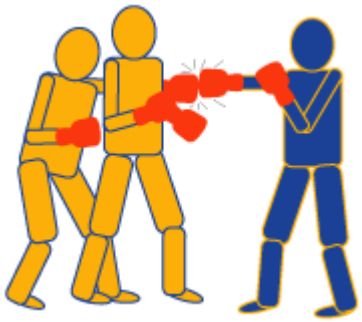
Vers l'attaque

Le gardien

But : toucher le mur sans se faire toucher. **O.** est le dos au mur et peut se déplacer latéralement entre les deux plots. il n'a pas le droit d'avancer et tente de toucher **B.** qui marque un point s'il réussi à toucher le mur sans se faire toucher ni avant, ni pendant et ni après.

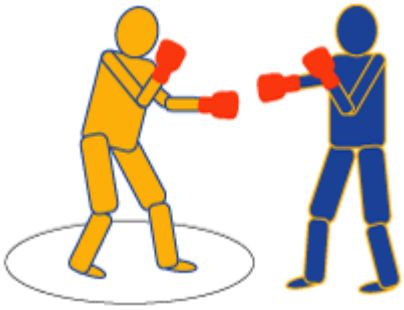
Le Garde du Corps

But : toucher le boxeur derrière le garde du corps. **B.** marque un point s'il touche **O.** placé derrière son garde du corps. Il marque également un point si **O.** perd le contact des épaule du garde du corps. Evolution : **B.** perd un point s'il est touché par le garde du corps.



Le touche-gant

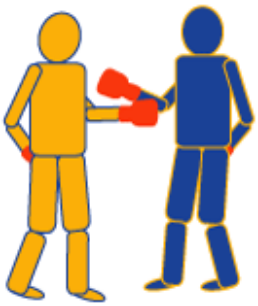
But : Marquer un maximum de point en se touchant les gants pendant une minute. Le boxeur au centre doit empêcher **O.** et **B.** de se toucher les poings en conservant les pieds dans un couloirs de 50 cm. Le boxeur qui se fait toucher prends alors la place au centre du couloir. Evolution : l'espace de boxe n'est pas délimité par un couloir.



Le cerceau

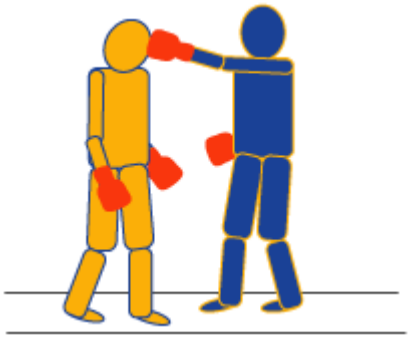
But : Facilité l'attaque en limitant les déplacement de l'adversaire. O. reste les deux pieds dans le cerceau. Ilmarque un point s'il touche B. B. marque un point s'il touche O. Il est obligé d'attaquer au moins une fois toutes les dix sec. Evolution : B. doit faire un enchaînement de deux touches pour marquer.

Attaquer



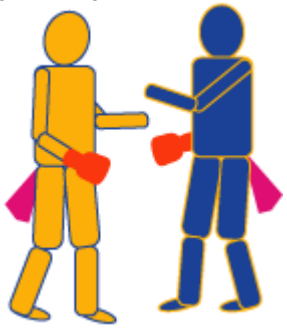
Le bras cassé

But : boxer avec un seul poing. **O.** et **B.** ont un poing derrière le dos et doivent marquer le plus de points possibles en une mn. Changer le poing pour chacun des boxeurs : droit-droit, gauche-gauche, gauche-droit, droit-gauche.



L'escrimeur

But : toucher le front de son adversaire en se déplaçant dans un couloir. **O.** et **B.** ont les poings le long du corps. Ils marquent un point à chaque fois qu'ils réussissent à toucher le front de l'adversaire sans se faire toucher. A chaque réussite, ils reculent afin d'avoir une distance de 3 m entre-eux. Varier les poings : droit-droit, gauche-gauche, gauche-droit, droit-gauche.



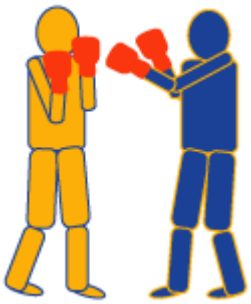
Le pickpocket

But : attraper le foulard de l'adversaire avec la main libre sans se faire toucher. **O.** et **B.** doivent tenter de prendre le foulard adverse. Un point par touche et trois point par foulard subtiliser sont attribués.

La sortie rapide

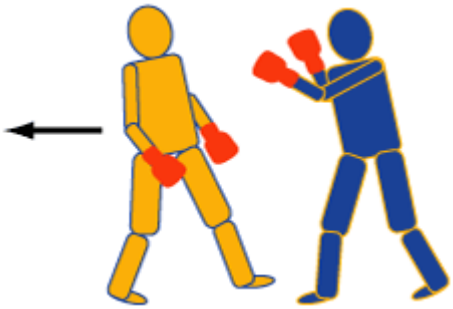
But : Attaquer puis éviter la contre-attaque par un déplacement. **O.** et **B.** ont chacun un pied dans un cerceau. O. doit tenter de toucher B. sans se faire toucher en sortant rapidement du cerceau. Evolution : O. doit toucher deux fois avant de sortir du cerceau.

Se défendre



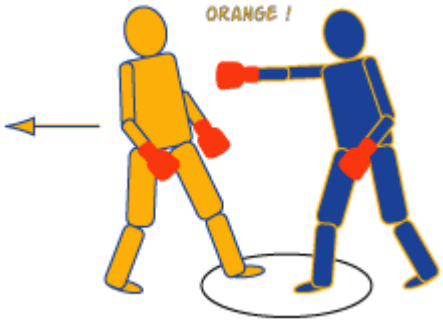
5 sec. pour toucher

But : alterner les rôles d'attaquant de de défenseur toutes les 5 sec pour obtenir le plus de point en une mn. Quand **B.** attaque, **O.** doit se défendre exclusivement en se déplaçant. Le point est attribué à l'attaquant s'il touche. Evolution : toucher deux fois par attaque.



Sauve qui peut !

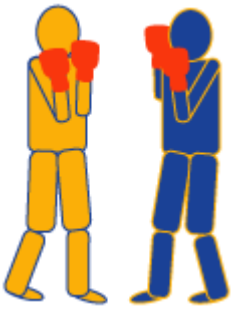
But : rester le plus longtemps possible sans être touché. **B.** se place à 3 m de **O.** Au signal 'Boxe", il doit toucher le plus rapidement possible **B.** sans courir. **O.** se défend les bras le long du corps et ne peut attaquer. Evolution : B. ne peut toucher qu'au visage et en cas de réussite les rôles s'inversent immédiatement.



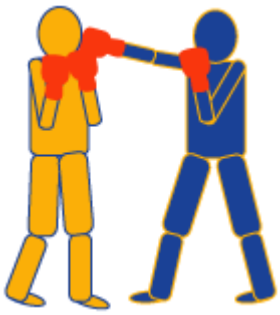
Touche ou recule

But : Toucher son adversaire ou éviter sa touche en fonction de la couleur annoncée. **O.** et **B.** ont un pied chacun dans le cerceau, les bras le long du corps. A la couleur annoncée par l'arbitre le boxeur nommé doit esquiver le coup de son adversaire sans sortir du cerceau. Evolution : l'arbitre donne de faux signaux (par ex. "vert!") et le boxeur qui réagit perd un point

La "prise de tête"

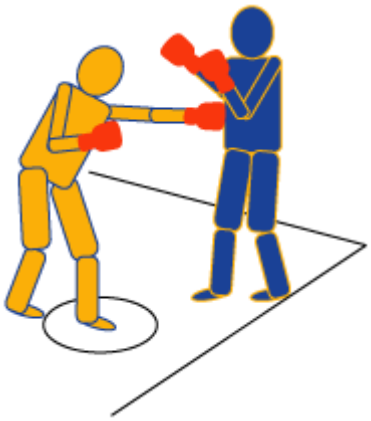

But : conserver les poings en contact avec le visage. **O.** et **B.** boxent dans un couloir. Ils doivent conserver une garde haute sauf pour déclencher une attaque. Ils marquent un point à chaque touche et si l'adversaire en défense perd le contact du visage avec son gant. Evolution : en déplacement libre

Contre-attaquer



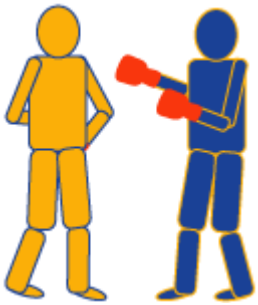
Le statique

But : réagir à une attaque. **O.** est immobile, les gants en contact avec le visage. Il attaque et marque un point s'il réussit sans se faire contrer. **B.** contre dès qu'un poing de **O.** quitte son visage. Il marque 2 points s'il réussit à toucher O. avant de se faire toucher. Evolution : alterner les poings droits et gauches.



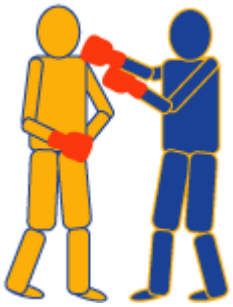
Rond et triangle

But : contre-attaquer en variant les cibles. **O.** attaque sur une touche en conservant un pied dans le cerceau. Il marque un point s'il réussit sans se faire contre-attaquer. **B.** contre-attaque sans pouvoir sortir de son triangle. Il marque 2 points à chaque touche.



Le manchot

But : stopper l'attaquant en le touchant avant sa réussite. **O.** a les bras derrière le dos et déclenche l'attaque. Il marque un point à chaque touche. **B.** marque deux points s'il réussit à contrer sans utiliser le même bras de manière successive. Evolution : les rôles s'inversent à chaque contre réussi.



Se rapprocher

But : boxer le plus près possible. **O.** a un point derrière le dos et attaque avec l'autre au moins toutes les 10 sec. Il marque un point à chaque touche sans se faire contrer. **B.** contre-attaque sur les oreilles et le menton et marque deux points s'il touche e contre-attaque. Evolution : diminuer progressivement l'espace de combat.

Evaluation

Reprendre la situation de référence. Comparer les résultats en attaque et en défense par rapport à la première séance.