Duel toucher épaule en contrôle

Boxe française • Collège 6e/5e • CA4

Objectif

Découvrir l'alternance attaque/défense en duel codifié

But

Toucher 5 fois l'épaule sans se faire toucher

Thème

Donner et éviter sans brutalité : alterner attaque et défense en contrôle

Organisation et rôles

Binôme: attaquant/défenseur, alternance toutes les 2 min — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Touches légères, interdiction au visage, zone dégagée

Consigne

Carré 3×3 m. Binôme face à face, distance bras tendu. Attaquant touche épaule main ouverte, défenseur esquive ou pare. +1 point par touche valide. Changer de rôle toutes les 2 min.

Critères de réalisation

- Maintenir distance bras tendu
- Touches contrôlées
- Esquive active
- Retour en garde

Critère de réussite

≥ 5 touches valides en 2 min

Matériel

4 plots, chronomètre, sifflet

Variables de différenciation

- Surface 2×2 à 4×4 m
- Durée 1–3 min
- Objectif 4–8 touches