Défense active jab contrôlé

Boxe française • Collège 4e/3e • CA4

Objectif

Bloquer et esquiver sur jab répété

But

Réussir 8 défenses valides en 2 min

Thème

Adopter une attitude défensive efficace (garde, esquive, déplacement)

Organisation et rôles

Binôme alternant toutes les 2 min; observateur facultatif — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Impacts légers, protections gants obligatoires, signal stop

Consigne

Carré 5×5 m. Attaquant envoie jab bras avant. Défenseur doit bloquer 1 fois sur 2 et esquiver sur les autres. +1 si réussite claire sans déséquilibre.

Critères de réalisation

- Bras avant en garde haute
- Blocage poing fermé
- Esquive avec flexion genoux
- Retour garde

Critère de réussite

≥ 8 défenses en 2 min

Matériel

Plots, chrono, gants

Variables de différenciation

- Durée 90–150 s
- Nombre de jabs 10–16
- Surface 4×4 à 6×6 m