Assaut sans frappe

Boxe française • Collège 6e/5e • CA4

Objectif

Découvrir la distance et les déplacements sans utiliser les frappes

But

Rester en garde et gérer la distance 30s sans faute

Thème

Découvrir l'opposition codifiée en respectant les règles de sécurité

Organisation et rôles

Trio : 2 boxeurs, 1 arbitre. Rotation toutes les 30s. — 3 élèves, dont 2 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Pas de frappes, espace délimité, chaussures propres.

Consigne

Par binômes, se déplacer en garde sans frapper pendant 30s. L'arbitre observe la posture.

Critères de réalisation

- Posture stable
- Bras en garde
- Déplacements contrôlés

Critère de réussite

Tenir 30s sans erreur de posture

Matériel

Plots pour délimiter, gants

Variables de différenciation

- Durée 20–40s
- Surface 2×2 m à 4×4 m
- Nombre de répétitions 3–6