Défense fouetté avec parade basse

Boxe française • Collège 4e/3e • CA4

Objectif

Protéger jambe avant contre fouetté

But

Parer 6 attaques sur 8

Thème

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

Organisation et rôles

Binôme alternant tous les 8 essais; observateur compte réussites — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Protège-tibias, impacts modérés, arrêt si contact trop fort

Consigne

Carré 5×5 m. Attaquant déclenche fouetté jambe avant niveau bas. Défenseur doit parer jambe avec avant-bras opposé. +1 si blocage stable.

Critères de réalisation

- Bras opposé actif
- Appuis fléchis
- Regard fixe
- Retour garde

Critère de réussite

≥ 6 parades réussies sur 8

Matériel

Protège-tibias, plots, chrono

Variables de différenciation

- Essais 6–10
- Surface 4×4 à 6×6 m
- Intensité 40–60 %