Rythme imposé

Boxe française • Lycée Seconde/Première • CA4

Objectif

Varier son rythme d'attaque et de défense

But

Marquer des points en changeant de tempo

Thème

Adapter sa distance et son rythme d'intervention à l'adversaire

Organisation et rôles

Binôme : boxeur et chronométreur. Rotation toutes les 2 min. — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Respect des touches contrôlées, arrêt immédiat en cas de déséquilibre.

Consigne

Assaut de 1 min. L'attaquant varie entre séquences lentes et rapides toutes les 15s. +1 point si la variation est réussie et touche valide.

Critères de réalisation

- Variation de rythme perceptible
- Touches contrôlées
- Bonne garde

Critère de réussite

≥ 6 points validés par variation en 1 min

Matériel

Gants, protèges-tibias, chronomètre

Variables de différenciation

- Séquences 10–20s
- Durée assaut 1–2min
- Surface 4×4m à 5×5m