

STAGE A TOUS SPORTS

BOXE ANGLAISE – 10/12 ans

ORGANISATION : Boxing club Pontissalien

ENCADREMENT : Membres du club

DATES : du 2 au 4 mai 2012

HORAIRES : 14h – 17h

LIEU : Centre Sportif Municipal Rue lafontaine 25300 Pontarlier

MATERIEL : fourni par le club (casques – gants)

TENUE : survêtement ou short, maillot, basket, serviette

AUTORISATION EVENTUELLE : Certificat médical

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Initiation à la pratique de la boxe éducative, type boxe anglaise, uniquement par les poings, non avec les jambes. Les coups ne sont pas portés.

PROGRAMME

Connaissance du matériel de la salle, de la discipline boxe anglaise.

Jeux techniques de boxe.

Connaissance des différentes applications techniques, les directs, crochets, uppercuts, les esquives, les déplacements, les échanges, les règlements, rôle de l'arbitre, des juges.

Travail sur les sacs, cordes, poires

Leçons de boxe

Échanges

Arbitrage et jugement par les élèves, décisions

Note à l'attention des parents

Vous êtes priés de signaler l'absence de votre enfant le plus rapidement possible, quelle que soit la raison de cette dernière, au service Animations par téléphone au 03.81.38.82.46 ou 03.81.38.82.29