



La boxe éducative : bilan des élèves

publié le 02/03/2019 - mis à jour le 27/08/2019

Descriptif :

Les élèves expliquent ce qu'ils ont retenu de la boxe éducative et partagent leurs impressions.

Les règles à respecter à la boxe éducative :

Il n'y a pas beaucoup de règles mais on doit les respecter.

- on n'a le droit qu'aux poings et pas aux coups de pied,
- ne pas être énervé contre son adversaire,
- ne pas taper dans la tête, le dos ou la poitrine,
- ne pas mettre de coups de pieds,
- ne pas faire n'importe quoi,
- ne pas manger de chewing-gum,
- contrôler sa force selon l'adversaire avec qui on combat, ou alors se défouler dans les boucliers et pas avant.

Le déroulement du cours :

On s'est présentés au coach Alexandre et on est partis se changer. Après nous sommes montés dans la salle, Alexandre nous a dit ce qu'on allait faire pendant les 4 séances, il nous a montré le matériel (des gants de boxe et le bouclier) et il nous a montré comment mettre les gants.

Les étapes d'un cours :

- d'abord l'échauffement (course, sauts, exercices d'assouplissement et de concentration...),
- puis on prépare le matériel (plots, gants, boucliers...),
- on se met par deux et on fait les exercices demandés par Alexandre,
- à la fin de la séance, retour au calme : on doit rester coucher pendant quelques minutes sans parler et au signal donné par Alexandre il faut ranger notre tapis,
- une fois qu'on a fini on aide Alexandre à ranger le matériel et après on va se changer.

Notre avis :

"C'était amusant et cool et instructif"

"J'ai bien aimé le début mais moins la fin du cours"

"Ca m'a aidé à me défouler"

Un lien pour en savoir plus : <http://www.lavienne86.fr/215-la-box...>