



Air Boxing

Effectif : groupe classe

Matériel : Enceinte, musique entraînante

Espaces d'évolution : cour, gymnase, préau

Entrée dans l'activité :

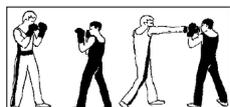
- Mobilisation des articulations, des chevilles jusqu'aux poignets
- Réalisation d'un tabata (Cf fiche circuit training, WOD)

Disposition :

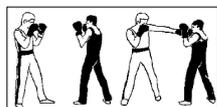
Les élèves sont face à l'enseignant, debout, le plus espacés possible les uns des autres, en quinconce. L'enseignant réalise la démonstration les élèves copient les gestes (**PAS DE DUO, les gestes sont réalisés en « Shadow », dans le vide**)

Phase 1 : Découverte des armes du jour (garde, déplacement, fouetté, direct du poing...)

L'enseignant verbalise et réalise une démonstration des gestes utilisés pour cette séance. Les élèves s'entraînent à la réalisation avec une régulation de l'enseignant.



Directe bras arrière



Direct bras avant



fouetté jambe avant



fouetté jambe arrière



La garde
le salut



Le chassé frontal



le chassé tournant

Phase 2 : Le miroir

L'enseignant, en respectant si possible le rythme de la musique annonce une action et réalise cette dernière en même temps que les élèves : « Fouetté jambe avant ». Il est possible ensuite de combiner des actions « coup de poing avant et fouetté jambe arrière ». Les élèves doivent en permanence maintenir leur garde.

Phase 3 : Les combos (succession de coups mémorisée)

Comme en danse, il est possible de créer des phrases que les élèves devront mémoriser. Exemple l'attaque du tigre : poing avant, poing arrière, poing avant, déplacement avant, poing arrière. Les élèves peuvent inventer et créer des combos.

Références : Revue EPS, « En route pour la Savate Boxe Française ».

Exemple fédéral à adapter à l'EPS : <https://www.youtube.com/watch?v=IS0JxPhoQPI>