

Boxe « à linge » - EPS Voltaire

Faire de l'exercice en jouant ? C'est possible grâce à ce jeu. Il faut être 2 minimum.



Pour jouer à la Boxe « à linge », il vous faut :

- Être habillé en haut avec un tee-shirt ou pull
- 6 pinces à linges (3 chacun) = se seront les « cibles » (1 sur chaque épaule et une au niveau du plexus)
- Un chronomètre/timer
- Délimiter un espace de Boxe pour ne rien casser !
- Attacher les cheveux
- Un échauffement complet

Commencer un « combat » de Boxe « à linge », quelques règles :

- Ne pas faire mal à son adversaire (aucun coup ne sera donné). Cette boxe se veut éducative, il faut récupérer les pinces à linge
- Attaquer : récupérer une pince à linge sur votre adversaire = 1 point ! (Ne pas la remettre avant la fin du combat, déposez là sur le côté)
- Se défendre : détourner les mouvements de bras de votre adversaire (toujours sans lui faire mal)
- Rituels de Boxe : Placez-vous dans les coins opposés de votre zone / Se placer au centre / Se saluez / En garde / Aller (pour commencer le « combat ») / Stop (si un des deux ne se sent pas bien)
- Avoir un arbitre peut faciliter le « combat »
- Le combat dure 3 minutes maximum.



Comment gagner un « combat » de Boxe « à linge » :

Pour gagner un « combat » de Boxe « à linge », deux possibilités :

- il faut récupérer toutes les pinces à linge de son adversaire (vous venez de réaliser un K.O !)
- vous êtes arrivé au terme des 3 minutes, celui qui a gardé le plus de pince à linge sur lui gagne le « combat »

Si vous avez réalisé la récupération de la dernière pince à linge en simultané, c'est celui qui aura récupéré la toute première pince à linge qui remporte le « combat » aux « poings ».

Le vainqueur a le droit de donner un exercice physique (comme gage) au joueur adverse.