

Warm-up

Questo set di carte da ritagliare è pensato per le forme di allenamento «Condividere il riscaldamento» e «Coreografia della stagione» del Manuale light contact boxing (pag. 71).

Tieni in considerazione i seguenti aspetti nel corso del riscaldamento. Puoi anche combinare singoli compiti.

Camminare in avanti – camminare all'indietro con colpi	Spostarsi lateralmente
Mobilizzare tronco/parte superiore del corpo	Mobilizzare le braccia (colpire con diretto e gancio)
Mobilizzare nuca e polsi	Rinforzare nuca e polsi
Rinforzare caviglie e ginocchia/ equilibrio	Saltellare in avanti e indietro in posizione di pugilato con colpi

Riscaldamento di 4 minuti (30 secondi per ogni esercizio) – un esempio

Qui trovi una coreografia per un riscaldamento di 4 minuti che soddisfa i requisiti descritti nel set di carte.

Questa coreografia è disponibile anche sotto forma di video (codice QR).

- 1 Boxare dritto sul posto**
Rotazione dell'anca, massima distensione delle braccia, posizione di guardia, aprire la seconda mano per bloccare davanti al naso
- 2 Boxare dritto camminando in avanti e all'indietro**
4 Schritte vorwärts, 4 rückwärts
- 3 Fare 2 passi lateralmente e poi boxare dritto**
Rotazione del tallone e spostamento del peso verso l'interno
- 4 Camminare lateralmente evitando di inciampare, poi sferrare un gancio**
- 5 Ereggersi sul piede sinistro, massaggiarsi le mani, ruotare la testa a sinistra e a destra**
- 6 Ereggersi sul piede destro**
Premere la testa contro la mano ogni 7 sec. – entrambe le parti
- 7 Doublette**
Cambiare posizione dopo 7 ripetizioni
- 8 Serie di 3 dritti testa-pancia-testa**
Cambiare posizione dopo 7 ripetizioni

