

Light contact boxing: L'ariete

Per evitare i pugili usano diverse varianti dei passi all'indietro o di lato.

I pugili si distribuiscono nello spazio scegliendo liberamente la propria posizione e boxano nell'aria contro un avversario immaginario. L'ariete corre tra i pugili con un'imbottitura davanti a sé. I pugili cercano di rivolgersi sempre verso l'ariete e di evitarlo.

più facile

- L'ariete può solo camminare

più difficile

- L'ariete può correre più veloce
- Due-tre arieti
- Dopo aver evitato l'ariete, toccargli una spalla con la mano aperta

Materiale: Imbottitura (ad es. tappetino arrotolato, cuscinetto da kickboxing o pallone medicinale)

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO