# Light contact boxing: Forme di inseguimento

I pugili imparano a difendersi più abilmente con passi all'indietro e movimenti per bloccare.

Tutte le forme di inseguimento sono adatte come base per la forma caratteristica «Per difendersi, usare diversi movimenti per bloccare, schivare ed evitare», in particolare per la loro competenza parziale «difendere con passi all'indietro». Inoltre, creano una maggiore varietà nell'allenamento della boxe e suscitano un ventaglio di emozioni.

- Idee per le forme di inseguimento

---

Fonte: Stefan Käser

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**