Boxe light-contact: Materiale

Per praticare la boxe LC occorre un paio di guantoni da allenamento con il pollice rinforzato.

Foto: Franziska Baumann

Per l'educazione fisica scolastica bastano dei modelli fabbricati in buon materiale PVC che costano tra i 50 e gli 80 franchi.

Questi guantoni possono essere acquistati in un negozio di articoli sportivi. Si raccomanda inoltre di acquistare due o tre paia di guantini di stoffa che assorbono il sudore (si trovano su internet o nei do-it, da CHF 0.50 il paio) da portare sotto i guanti. Questi guantini possono essere lavati dopo ogni allenamento.

Per i corsi che si estendono su almeno tre lezioni, si raccomanda agli allievi di comprare delle fasce personali (ca. CHF 8-10), che aiutano a stabilizzare maggiormente i polsi. L'attrezzatura per la metà di una classe costa circa CHF 650 (12 paia di guantoni).

→ www.light-contact.ch

Fonte: Stefan Käser

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO