

Boxe light-contact – Forme di gioco: Scippatori

Questo esercizio richiede agilità (movimenti di schivata) e un certo senso tattico per assolvere contemporaneamente due compiti.

Due pugili con un guantone a testa e un nastrino infilato di lato nei pantaloni si affrontano. Mentre lottano (bersagli: fronte e addome) i pugili cercano di prendere il nastrino dell'avversario con la mano libera..

Varianti

- I colpi sono usati per ostacolare l'avversario. Si ottengono unicamente punti se si riesce a prendere il nastrino.
- Per ogni colpo riuscito si ottiene un punto. Chi riesce a prendere il nastrino ottiene tre punti. Il primo che raggiunge 10 punti ha vinto.
- Chi riesce a prendere il nastrino senza essere stato colpito vince direttamente

Più facile

- Senza fronte, solo pancia.

Osservazione: i colpi duri danno automaticamente un punto all'avversario.

Materiale: 1 paio di guantoni per squadra, due nastrini

Fonte: [Cougoulic, P. et al. \(2003\): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO