

## Boxe light-contact: Tecnica – Spostamento

Con un lavoro di gambe efficace, l'atleta da una parte può muoversi rapidamente in tutte le direzioni e rimane stabile per controllare i colpi.

Il piede posteriore rispetto alla direzione di spostamento si spinge via dal suolo e il piede anteriore è spostato in avanti di 10-15 centimetri. In seguito si sposta anche il piede posteriore finché si raggiunge di nuovo la posizione di partenza.

Il movimento è dinamico e avviene in modo fluido «galleggiando» sopra il suolo. È anche possibile spostarsi realizzando piccoli salti bassi.



[Tecnica nel pugilato: descrizioni dettagliate](#)

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO