

Boxe light-contact: Imparare i movimenti della boxe senza guantoni

Grazie a questa lezione, gli allievi imparano i movimenti di base del pugilato. Durante gli esercizi, gli allievi sono sempre in movimento e si familiarizzano con i movimenti ripetendoli spesso senza però concentrarsi troppo sullo svolgimento «corretto» o «sbagliato».



Foto: Franziska Baumann

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Età: 8-20 anni
- Livello scolastico: scuola elementare-livello secondario II
- Livello di capacità: principianti

Obiettivi di apprendimento

- Imparare i movimenti di base del pugilato (lavoro di gambe, colpi, schivare).
- Potersi immergere nelle sensazioni di un incontro di pugilato.
- Prepararsi con diversi compagni per poi misurarsi uno contro l'altro con correttezza.

[Lezione: Imparare i movimenti della boxe senza guantoni \(pdf\)](#)

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO