Light contact boxing: Commettere falli

In questo gioco, i pugili commettono intenzionalmente uno o due falli specifici, in modo che la terza persona possa esercitarsi a punirli. In questo modo si acquisisce maggiore fiducia nel ruolo di arbitro.

Durante una partita di allenamento, i pugili simulano determinati errori secondo le indicazioni dei monitori. Nel frattempo boxano normalmente. L'obiettivo dell'arbitro è individuare questi falli e intervenire correttamente. L'arbitro dice «stop», nomina il fallo e segnala l'errore con il giusto gesto. Dopodiché assegna un punto di penalità (punta l'indice in alto) e lascia ripartire la partita con il comando «boxe».

più facile

- due arbitri per partita che si sostengono a vicenda
- senza gesti

più difficile

- più di un fallo per ripresa

Osservazione: I gesti più importanti sono descritti nel modulo di apprendimento «Imparare ad arbitrare una partita di allenamento».

Materiale: Guantoni, paradenti, caschetto

Osservazione: per questa forma di allenamento si consiglia una formazione e una formazione continua nel light contact boxing. Per le forme di competizione che involgono colpi alla testa, secondo il promemoria dell'upi, è necessario indossare paradenti e caschetto. I ganci di montante sono consigliati negli sport scolastici e negli allenamenti G+S con guanti da passata, guantoni e sacco, ma non alla testa.

Fonte: Stefan Käser

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO