

Boxe light-contact – Forme di gioco: Gentlemen

Lo scopo di questo esercizio è di boxare senza interruzione, con calma e controllando i movimenti. L'importante non è la quantità ma la qualità dei colpi.



Un allievo che padroneggia bene i colpi dolci (allievo A) affronta due o tre altri allievi alternativamente. A inizia contro il primo avversario. Al segnale del docente, dopo 15 secondi si effettua un cambio volante e il secondo allievo inizia a lottare contro A. Poi tocca di nuovo al primo. Dopo 90 secondi, A decide quale dei pugili l'ha colpito più delicatamente.

Variante

- Dopo che entrambi gli avversari hanno lottato per 15 secondi. L'allievo A assegna un punto al pugile che lo ha colpito più delicatamente. Se solo uno dei due avversari è riuscito a colpire, ottiene un punto.

più facile

- Il pugile A tiene le braccia lungo il corpo e lascia che gli altri lo colpiscano alla fronte e all'addome.

più difficile

- Gli altri pugili possono colpire solo con il braccio forte.

Materiale: uno o due guantoni per allievo

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: 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