

Boxe light-contact: Applicare i movimenti del pugilato in un percorso di condizione

Durante questa lezione, gli allievi possono applicare quanto appreso agli attrezzi e sfogarsi come si deve. Il percorso permette a ciascuno di arrivare ai propri limiti di prestazione. Prevedendo due allievi per postazione, è possibile integrare esercizi che comportano l'interazione e la motivazione può essere mantenuta alta durante tutto il percorso. Inoltre, è possibile far partecipare fino a 24 allievi contemporaneamente.



Foto: Franziska Baumann

Condizioni quadro

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

Obiettivi di apprendimento

- Applicare i movimenti di base del pugilato (lavoro di gambe, colpi, schivare).
- Imparare a colpire in modo preciso un bersaglio.
- Sfogarsi e allenare tutto il corpo.

Lezione: [Applicare i movimenti del pugilato in un percorso di condizione](#) (pdf)

Playlist: [Circuito](#)

Suggerimenti: [Tecnica dei colpi](#)

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO