

# Light contact boxing: Condividere il riscaldamento

I pugili sanno come riscaldarsi in modo autonomo e sicuro. In diverse situazioni di apprendimento, valutano quali gruppi muscolari devono essere ancora riscaldati e cercano soluzioni.



I pugili sono disposti in cerchio. Ogni 30 secondi si sente un segnale; nel frattempo ciascuno mostra un esercizio di riscaldamento e gli altri lo copiano. Controlla se non hanno dimenticato un aspetto importante; chiedi al gruppo di integrare anche l'aspetto mancante.

## Varianti

- Gridare «avanti!» se a nessuno viene in mente un esercizio
- Estrarre una carta con un movimento da eseguire e mostrarla al gruppo
- Estrarre una carta con un muscolo o un gruppo muscolare e cercare un esercizio da insegnare relativo a questo muscolo o gruppo muscolare
- I pugili corrono in cerchio in palestra, uno dietro l'altro; ogni 30 secondi cambia il pugile che corre davanti a tutti gli altri
- Il serpente: i pugili si dividono in gruppi da tre o quattro e corrono in colonna in tutte le direzioni attraverso la palestra; la persona alla testa del serpente definisce l'esercizio da eseguire, gli altri lo imitano; dopo 30 secondi chi è in testa va in coda

**Materiale:** Timer, [set di schede con regole](#) (pdf)

---

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**