

# Boxe light-contact – Movimenti di difesa: Coordinazione della mano interna (mano aperta – mano chiusa)

Durante questo esercizio, gli allievi imparano adattare la posizione delle mani ad ogni situazione che si presenta.

Gli allievi effettuano un diretto in aria con la destra e poi la sinistra ad alternanza. Aprire la seconda mano davanti alla bocca (palmo della mano verso l'avversario) e chiudere contemporaneamente il pugno davanti.

## Variante

- Due allievi uno di fronte all'altro. Entrambi effettuano contemporaneamente un diretto con la sinistra e bloccano con la mano destra. In seguito entrambi con la destra, ecc.

---

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO