## mobilesport.ch

## **Boxe light-contact: Tecnica**

Nella boxe light-contact, la tecnica non è da considerarsi come una prescrizione fissa dei movimenti. Piuttosto, le indicazioni tecniche servono a raggiungere lo scopo centrale di «colpire senza essere colpiti».

Per insegnare la boxe LC nelle scuole non sono per forza necessarie conoscenze preliminari di pugilato. Tuttavia, se il docente è in grado di dimostrare bene i movimenti, è più facile preparare lezioni autentiche.

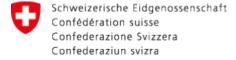
Visto e considerato che la maggior parte dei docenti non ha imparato il pugilato durante la formazione, segue una breve spiegazione delle diverse tecniche. Nei <u>filmati</u> e nelle <u>schede per le postazioni</u>, le tecniche sono descritte più nel dettaglio. Il docente può approfondire le sue conoscenze e competenze pratiche seguendo degli <u>allenamenti di pugilato</u>.



Foto: Stefan Käser, Michael Sommer

- → Posizione da base
- → Spostamento (con filmati)
- $\rightarrow$  Colpi (con filmati)

Fonte: Stefan Käser



Ufficio federale dello sport UFSPO