

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 [filmati](#) e nelle [schede per le postazioni](#), le tecniche sono descritte più nel dettaglio. Il docente può approfondire le sue conoscenze e competenze pratiche seguendo degli [allenamenti di pugilato](#).



Foto: Stefan Käser, Michael Sommer

- [Posizione da base](#)
- [Spostamento](#) (con filmati)
- [Colpi](#) (con filmati)

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO