

# Boxe light-contact – Forme di gioco: Artisti della schivata

Questo esercizio permette di migliorare la scioltezza della parte superiore del corpo e di evitare i colpi avversi.

L'allievo A tiene entrambi i pugni dietro la schiena e tiene il piede anteriore in un cerchio. L'allievo B è nella posizione di pugilato e si muove liberamente. B cerca di colpire A sulla fronte con un solo colpo diretto (nessuna serie o combinazione e senza finte). A cerca di evitare il colpo schivando.

Per ogni colpo si ottiene un punto. Dopo 2 colpi riusciti si cambia ruolo. Se B colpisce troppo forte, perde tutti i punti. Gli allievi si accorgono rapidamente da soli che è vantaggioso girare intorno all'avversario cambiando velocemente direzione.



## Varianti

- Le finte sono permesse.
- Si possono colpire la fronte e l'addome. A neutralizza i colpi con un contrattacco.

## Più facile

- Non svolgere come gara. B colpisce consapevolmente più lentamente affinché A possa esercitarsi a schivare i colpi.
- Non è permesso schivare indietro, solo di lato o verso il basso

**Materiale:** uno o due guantoni per allievo, 1 cerchio

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO