

# Boxe light-contact: Lezione d'introduzione

In questa lezione gli allievi imparano a colpire l'avversario in modo leggero e controllato. In questo modo, si crea la fiducia reciproca necessaria per boxare senza paura. La lezione si conclude con degli incontri semi contact in cui dopo ogni colpo si interrompe l'azione per ridurre la frenesia e promuovere la riflessione sui propri movimenti.



Foto: Franziska Baumann

## Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Età: 8-20 anni
- Livello scolastico: scuola elementare-livello secondario II
- Livello di capacità: da principianti fino ad avanzati

## Obiettivi di apprendimento

- Applicare le proprie forze in modo dosato e migliorare la sensazione della distanza.
- Creare fiducia e avere riguardo dei diversi partner.
- Boxare insieme in modo tale che entrambi gli avversari si divertono.

[Lezione: Introduzione alla boxe light-contact \(pdf\)](#)

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP