

Boxe light-contact: Aspetti metodologici

I seguenti punti si sono dimostrati fondamentali nella pratica e devono assolutamente essere presi in considerazione.

Oltre alle misure generali di sicurezza, occorre osservare alcuni principi specifici della boxe light-contact, in particolar modo quelli legati alla metodologia del duello.

- Divertimento, lealtà e rispetto
- Regole e rituali
- Esercizi di sensibilizzazione
- Individualizzazione
- Scambio di ruoli / Assumersi la responsabilità
- Motivazione attraverso il gioco
- Sfogarsi fino alla fine



Foto: Franziska Baumann

[Boxe light-contact: Aspetti metodologici](#) (pdf)

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO