

Boxe light-contact: Tecnica – Posizione da base

Si tratta della posizione di partenza e finale di tutti i movimenti di attacco e di difesa. La posizione di base dovrebbe essere il più sciolta possibile. Nel caso ideale, per impostare la posizione si inizia dalla collocazione dei piedi per poi risalire verso le parti alte del corpo.

Posizione delle gambe

La distanza tra i piedi corrisponde circa alla larghezza delle spalle. Il peso del corpo è distribuito in modo uniforme sulle punte dei piedi. Il tallone del piede anteriore si trova alla stessa altezza delle dita del piede posteriore. Le dita del piede sono rivolte verso l'avversario. Le ginocchia sono leggermente piegate.



Foto: Stefan Käser, Michael Sommer

Posizione del torso



Le braccia sono piegate, gli avambracci sono verticali davanti al corpo. La mano del braccio forte si trova di lato vicino alla guancia. Il pugno del braccio debole si trova all'altezza degli occhi a circa 10-20 centimetri dalla testa. «I dorsi dei pugni sono diretti verso l'esterno e formano una linea con gli avambracci» (v. immagine 3).

La cintura scapolo-omerale è leggermente rialzata e protesa in avanti (come quando si porta uno zaino). La testa è leggermente abbassata e la bocca chiusa.

[Tecnica nel pugilato: descrizioni dettagliate](#) (pdf)

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO