

Light contact boxing: Stay Cool

I pugili non rispondono alle provocazioni e continuano a boxare correttamente.



Il pugile A boxa contro il pugile B, che si comporta in modo scorretto (ad es. si aggrappa, colpisce con l'interno della mano o sferra più di otto colpi l'uno dopo l'altro, grida per protestare). L'arbitro interviene di proposito solo se commette fallo il pugile A o se il pugile B commette un'azione pericolosa. Il pugile A cerca di mantenere la calma e di non commettere falli a sua volta. Ideale come battesimo del fuoco prima del primo torneo.

più facile

- Indicare quale comportamento scorretto adottare

più difficile

- Tre pugili diversi l'uno dopo l'altro

Osservazione: discutere in gruppo le strategie per affrontare le emozioni e i pensieri spiacevoli.

Materiale: Guantoni, paracenti, caschetto

Osservazione: per questa forma di allenamento si consiglia una formazione e una formazione continua nel light contact boxing. Per le forme di competizione che coinvolgono colpi alla testa, secondo il [promemoria dell'upi](#), è necessario indossare paracenti e caschetto. I ganci di montante sono consigliati negli sport scolastici e negli allenamenti G+S con guanti da passata, guantoni e sacco, ma non alla testa.

Fonte: [Articolo | Light contact boxing: Forme caratteristiche](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO