

# Light contact boxing: Zombie

I pugili sono in gradi di colpire delicatamente i bersagli autorizzati muovendosi all'indietro o con passi laterali.

Il pugile A si sposta costantemente in direzione del pugile B con le braccia a penzoloni di lato. Il pugile B colpisce A su fronte e pancia il più delicatamente e frequentemente possibile. Tra un colpo e l'altro riporta sempre i pugni alla testa. Il pugile A comunica subito se un colpo è stato sferrato con un po' troppa forza o se un tentativo è andato a vuoto. Quanti colpi riesce a sferrare il pugile B in 30 secondi? Sottrarre tre punti (colpi) per ogni fallo.

## più facile

- A si muove più lentamente
- B colpisce solo pancia e spalle

## più difficile

- A stende le braccia in avanti, all'altezza delle spalle
- A si muove più velocemente
- B colpisce altri bersagli (ad es. guancia, mento, fegato, milza)

**Materiale:** Guantoni

---

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**