

Light contact boxing: Artisti della schivata

Per difendersi i pugili usano diversi movimenti per schivare.

Il pugile B tiene entrambi i pugni dietro la schiena e tiene il piede anteriore in un cerchio. Il pugile A è nella posizione di pugilato e si muove liberamente. A cerca di colpire B sulla fronte con un solo colpo diretto (nessuna serie o combinazione, senza finte). A cerca di evitare il colpo schivando.

Per ogni colpo si ottiene un punto. Dopo 2 colpi riusciti si cambia ruolo. Se A colpisce troppo forte, perde tutti i punti. I pugili si accorgono rapidamente da soli che è vantaggioso girare intorno all'avversario cambiando velocemente direzione.

più facile

- A non si muove
- Non svolgere come gara. B colpisce consapevolmente più lentamente affinché A possa esercitarsi a schivare i colpi.
- Non è permesso schivare indietro, solo di lato o verso il basso

più difficile

- Le finte sono consentite
- B può neutralizzare i colpi con un contrattacco (vedi video)

Material: Cerchi, guantoni

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 paradenti 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: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO