Boxe light-contact – Forme di gioco: Quando si dice stop, è stop

Durante questo esercizio l'accento è posto sul rispetto delle regole e sulla correttezza. Chi fa un fallo non può vincere la partita.

Due allievi si affrontano, un terzo è l'arbitro. Quando vede un colpo o un fallo, l'arbitro grida in modo chiaro e forte «stop!» e conta i punti. I pugili possono ricominciare solamente quando l'arbitro dà di nuovo il segnale «boxe». Quando sono stati raggiunti due punti o compiuto un fallo, si cambia di ruolo. L'arbitro diventa puglie e affronta il vincitore.

Varianti

- Cambio dopo tre punti o un fallo.

Più facile

- Colpire solo le spalle e l'addome.

Materiale: uno o due guantoni per allievo

Osservazione: per questa forma di allenamento si consiglia una formazione e una formazione continua nel light contact boxing. Per le forme di competizione che involgono 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: Cougoulic, P. et al. (2003): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO