

Boxe light-contact – Lavoro di gambe: Torero

I movimenti di schivata necessitano di un lavoro di gambe efficace. Questo esercizio permette di allenare gli spostamenti rapidi in tutte le direzioni.

L'allievo A è il toro e cerca di mantenere la distanza da B, il torero. A tende il braccio e si sposta verso B per toccargli la fronte (con il palmo della mano). Il torero lo schiva all'ultimo momento spostandosi verso la parte esterna del braccio dell'attaccante

Variante

- Dopo aver schivato, l'allievo B cerca di posizionare un «dardo avvelenato» toccando subito la spalla di A con la mano aperta.

Più facile

- A attacca con entrambe le braccia. B può scegliere da che parte schivare.

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO