

Boxe light-contact – Movimenti di difesa: Tocca l'avversario

Ogni volta che si è stati toccati dal partner, gli allievi devono assolvere un compito specifico.

Due allievi sono uno di fronte all'altro. Al segnale del docente, cercano di raggiungere l'altro con il palmo della mano. Le superfici che si possono toccare sono le spalle (sicurezza: colpire solo da fuori, non in diagonale) e le ginocchia.

Dopo aver colpito l'avversario, correre una distanza prestabilita e poi continuare. L'allievo colpito annuncia a sua volta il colpo. È possibile giocare a punti (3 punti) o a cronometro. Chi vince alza le due braccia e si cerca un nuovo avversario.

Varianti

- Svolgere sotto forma di torneo di lega / torneo del re (chi vince avanza, chi perde retrocede).
- Non si interrompe il gioco dopo un colpo. Al segnale del docente (ogni 15 secondi) tutti cambiano l'avversario e continuano direttamente a lottare. Prima di cambiare salutano l'avversario precedente stringendogli la mano.

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO