

Light contact boxing: Triangolo della corsa nell'ombra

Nel ruolo di arbitro, i pugili imparano a mantenere la posizione e la distanza ideali dai pugili.

Due pugili si muovono faccia a faccia e una terza persona si allena a spostarsi a passo leggero a circa due metri di distanza, senza mai perdere di vista il profilo dei due atleti.

più difficile

- I due pugili lo eseguono senza colpirsi e una terza persona si allena a spostarsi a passo leggero a circa due metri di distanza, senza mai perdere di vista il profilo dei due atleti (vedi video).

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO