

# Light contact boxing: Arbitro al sacco

I pugili riconoscono i colpi troppo forti e li comunicano con parole e segni corretti.

Due pugili boxano delicatamente sul sacco per 1 minuto e devono sferrare 2 colpi forti ciascuno. Una terza persona cerca di individuare i 4 colpi forti e li nomina nella sequenza corretta (stop, chi, cosa, quanto, boxe):

1. Stop: dire «stop» per interrompere brevemente l'esercizio
2. Chi: annunciare chi ha commesso il fallo
3. Cosa: annunciare quale fallo è stato commesso
4. Quanto: annunciare i punti di penalità
5. Boxe: dire «boxe» per far ripartire l'esercizio

## più facile

- senza focus sulla sequenza delle osservazioni

## più difficile

- eseguire inoltre gesti corretti
- più pugili per arbitro
- diminuire i colpi forti per minuto
- aggiungere altri falli

**Materiale:** Guantoni, sacco o tappetini appoggiati alla parete

---

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO