

# Light contact boxing: Pallina da tennis appesa

I pugili colpiscono con delicatezza e precisione usando la superficie corretta e ricevono un feedback immediato per sapere se il colpo è stato sufficientemente delicato.

I pugili colpiscono una pallina da tennis appesa al soffitto cercando di farla oscillare il meno possibile. La pallina da tennis dista 20 cm dal muro o da un carrello di tappetoni e non deve toccarlo. Quanti di questi colpi riescono a sferrare i pugili in 30 secondi?

## più facile

- Palla più grande (palla da pallamano, palla di gommapiuma)
- Maggiore distanza dal muro

## più difficile

- Fare un salto indietro dopo ogni colpo.
- Dopo i colpi correre intorno a un contrassegno.

Istruzioni: [Punching ball: precisione e controllo della forza](#) (pdf)

**Materiale:** Più palline da tennis appese (sacchetto di plastica, spago e pallina da tennis), anelli, sbarra o soffitto per annodare lo spago, ev. quantoni

---

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO