

Boxe light-contact: Tecnica – Colpi

Tutti i colpi sono eseguiti in modo tale da colpire le zone autorizzate (parte anteriore del torso, dalla cintura fino alla fronte).

L'attaccante deve mantenere la sua difesa mentre colpisce e nel contempo essere in grado di trasmettere la forza in modo efficiente. A tale scopo spostare il peso sulla seconda gamba (quella posteriore), ruotare l'addome, le anche e il tallone verso l'esterno finché la spalla protegge il mento.

Tecnica nel pugilato: descrizioni dettagliate

La propulsione avviene a partire dalla punta del piede, la forza proviene principalmente dalla muscolatura addominale. Non appena il pugno si avvicina all'obiettivo, chiuderlo bene e tendere la muscolatura del polso. I diretti sono effettuati da una distanza maggiore, i ganci da vicino, cioè nella lotta corpo a corpo. Ogni colpo può raggiungere la testa o il corpo dell'avversario.

Diretto

Il diretto mira al mento, al naso o alla fronte. Il colpo avviene in una linea diritta e orizzontale. L'altro gomito resta verticale per proteggere l'addome.

Gancio

I ganci mirano alla guancia dell'avversario. Il colpo avviene secondo un movimento circolare dall'esterno verso l'interno. L'avambraccio è portato in una posizione orizzontale.

Montante

Il montante, chiamato anche uppercut, mira alla parte inferiore del mento dell'avversario. Il colpo avviene a forma di spirale. I gomiti restano davanti al corpo. Le gambe e il torso sono alzati in concomitanza con il colpo.

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO