Light contact boxing: Torero con dardo avvelenato

I pugili imparano a schivare lateralmente e a mandare immediatamente a segno un colpo. In questo modo utilizzano la difesa in modo efficace.

L'allievo A è il toro e cerca di mantenere la distanza da B, il torero. A tende il braccio e si sposta verso B per toccargli la fronte (con il palmo della mano). Il torero lo schiva all'ultimo momento spostandosi verso la parte esterna del braccio dell'attaccante. Dopo aver schivato, l'allievo B cerca di posizionare un «dardo avvelenato» toccando subito la spalla di A con la mano aperta.

più facile

- A attacca con entrambe le braccia. B può scegliere da che parte schivare.

Fonte: Stefan Käser

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO