

# Light contact boxing: Ingegnere dell'handicap

I pugili riflettono sulle condizioni che rendono una partita più equa.



Un pugile deve affrontare due (o tre) altri pugili contemporaneamente. I pugili inventano autonomamente nuove forme di handicap e le testano. Le regole del gioco così stabilite devono assicurare che la partita sia quanto più possibile equilibrata e quindi corretta. Questa forma di allenamento è ideale anche quando c'è un pugile nettamente più forte degli altri.

Dopo di che presentare le soluzioni al gruppo di allenamento e far testare ai pugili una delle nuove varianti apprese.

## più facile

- Colpire solo spalle e pancia
- Indicare delle soluzioni da provare (ad es. chi è in maggioranza e colpisce oppure chi viene colpito deve correre a toccare un contrassegno)

## più difficile

- Provare a indovinare chi vince e con quale vantaggio
- Coinvolgere una quarta persona come arbitro che tiene il conto dei punti

**Materiale:** Guantoni, paradenti, caschetto, contrassegni

**Osservazione:** per questa forma di allenamento si consiglia una formazione e una formazione continua nel light contact boxing. Per le forme di competizione che coinvolgono colpi alla testa, secondo il [promemoria dell'upi](#), è necessario indossare paradenti e caschetto. I ganci di montante sono consigliati negli sport scolastici e negli allenamenti G+S con guanti da passata, guantoni e sacco, ma non alla testa.

---

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**