

Light contact boxing: Difesa con esercizi di sensibilizzazione

I pugili acquisiscono nuovi movimenti di difesa e migliorano la loro capacità di colpire con delicatezza.

Per introdurre i movimenti di difesa, ti consigliamo di abbinarli a degli esercizi di sensibilizzazione a coppie: il pugile A comincia con un colpo, il pugile B si difende con il movimento appena appreso, quindi colpisce delicatamente il pugile A da una a tre volte. A segnala immediatamente se i colpi non sono abbastanza delicati o se vanno a vuoto.

Gli esercizi di sensibilizzazione devono essere svolti prima di ogni incontro, prima che vengano eseguite le forme di gioco del light contact boxing, in modo che i pugili siano ben preparati per i colpi delicati.

più difficile

- passi intermedi
- spostamenti continui
- serie di colpi più lunghe
- anche gancio

Osservazione: le raccomandazioni per la preparazione ideale prima delle partite di LCB si trovano nel modulo di apprendimento «[Colpire delicatamente](#)».

Materiale: Guantoni

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