

Light contact boxing: Freeze

I pugili mantengono la stabilità e la posizione di guardia al momento del colpo.

Il pugile A si muove con passi di boxe, tendendo la mano aperta come bersaglio. Il pugile B si sposta per mantenere la distanza e, incrociando i colpi, colpisce la mano del compagno:

- con un diretto quando il palmo della mano è rivolto in avanti;
- con un gancio quando il palmo della mano è rivolto all'indietro;
- con un montante quando il palmo della mano è rivolto verso il basso.

Quando A grida «freeze», dopo il colpo B si immobilizza nella posizione finale. A lo spinge con il braccio per verificare se B riesce a mantenere la stabilità; quindi controlla la posizione di guardia (pugno alla guancia, gomito davanti alla pancia).

più facile

- Solo diretti
- Sul posto

più difficile

- Serie di colpi, al «freeze» dopo l'ultimo colpo della serie fermarsi nella posizione finale

Materiale: Guantoni

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO