

Light contact boxing: Muoversi con leggerezza – Altre forme

I pugili migliorano la forza e la resistenza dell'articolazione tibiotarsica per muoversi con leggerezza mantenendo la stabilità.



Per allenare i dell'articolazione tibiotarsica, importanti per i pugili, sono adatte tutte le forme di salto con la corda, le staffette con slalom o quelle in cui i pugili si spostano con passi strascicati.

- Video di forme si salto con la corda: [variazioni tipiche della boxe](#) und [dimostrazione della 4 volte campionessa del mondo](#)
- Foglio di istruzioni (pdf): [saltare la corda](#) und [staffette con slalom](#)

Materiale: Corde per saltare, paletti

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO