

Light contact boxing: Corsa nell'ombra con spinte

I pugili sono in grado di tenersi sempre alla stessa distanza dal compagno e di mantenere stabile sia il tronco che la posizione dei piedi, alla larghezza delle spalle.

Il pugile A si sposta con passi strascicati nella posizione di guardia. Il pugile B cerca di mantenersi sempre alla distanza di un braccio. Ogni quattro o cinque secondi A si ferma e cerca di far perdere l'equilibrio a B con delle spinte.

più facile

- Senza spinte
- Spingere solo di lato
- Spingere solo da davanti

più difficile

- I due pugili possono spingersi contemporaneamente.

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO