

# Boxe light-contact – Forme di gioco: Tornare alla calma

Questo esercizio permette di finire una lezione in bellezza. Gli allievi evacuano le ultime forze e possono così rilassarsi se ne sentono il bisogno.

Gli allievi sono in piedi in 2-3 colonne (4-7 allievi per colonna) davanti a un tappetone. Per 15 secondi, i primi di ogni colonna si esercitano in un colpo o una combinazione prestabilita colpendo il tappetone. Dopo un cambio volante, continuano i secondi di ogni colonna mentre i primi si rimettono in fila in fondo.

## Variante

Per 10 secondi effettuare una serie di diretti alla velocità massima (sprint). Ripetere due o tre volte

**Osservazione:** questo esercizio, soprattutto gli sprint di 10 secondi, si adatta perfettamente per smorzare l'energia in eccesso di una classe particolarmente irrequieta prima di proporre una lezione di LC o basata sulla tecnica. È importante tuttavia proporre in seguito degli [esercizi di sensibilizzazione](#)

**Materiale:** 1 tappetone

---

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO