

Light contact boxing: Listen and box

I pugili sono in grado di colpire al segnale diversi bersagli rapidamente e con delicatezza seguendo le indicazioni; in questo modo sono consapevoli delle diverse possibilità.

Il pugile A si muove con passi di boxe e il pugile B cerca di mantenere la distanza. Al tuo comando (ad es. «destro, fronte») A si ferma e B colpisce con delicatezza secondo le tue indicazioni. Il pugile A dice quindi se il colpo è andato a vuoto o è stato sferrato con un po' troppa forza.

più facile

- Solo sul posto
- Con meno bersagli (ad es. solo spalle e pancia o solo fronte e pancia)

più difficile

- Al tuo comando il pugile A riprende a muoversi.
- Al segnale, entrambi cercano di colpire più velocemente dell'altro. Con caschetto e paradenti (vedi video).

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