

# Light contact boxing: Artisti della schivata e del contrattacco

I pugili imparano a difendersi con movimenti per schivare e a mandare immediatamente a segno un colpo. In questo modo utilizzano la difesa con efficacia.

Il pugile A tiene il piede anteriore nel cerchio e cerca di schivare i colpi singoli del pugile B, diretti alla fronte. Se B mette a segno un colpo, A può neutralizzarlo toccando subito dopo il tronco o le braccia di B.

## più facile

- Attaccare solo verso spalle e pancia, difesa a scelta
- Un punto ogni due colpi messi a segno
- Senza contrattacco

## più difficile

- Si neutralizza solo con colpi alla testa o alla pancia
- Senza cerchio

**Materiale:** Guantoni, un cerchio per coppia

**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