

Light contact boxing: Il re della difesa

I pugili usano tecniche diverse per difendersi.



Il pugile A attacca con diretti singoli. Il pugile B si difende e varia il più possibile le tecniche di difesa.

più facile

- Esercizi di sensibilizzazione a coppie: il pugile A attacca con colpi singoli, il pugile B sceglie ogni volta un movimento di difesa diverso, quindi colpisce delicatamente A (A si lascia colpire).

più difficile

- Con una terza persona come arbitro; un punto per ciascun movimento di difesa diverso che si è rivelato efficace
- Usare un solo tipo di difesa, cambiare il tipo di difesa dopo ogni colpo
- Cambiare il tipo di difesa ogni 10 secondi (al fischio dell'allenatore o dell'arbitro)

Materiale: Guantoni, paracenti, caschetto,

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 paracenti 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