

Light contact boxing: Doudoux

I pugili boxano il più lealmente e delicatamente possibile.



Due pugili e un arbitro. L'arbitro interrompe la partita solo se viene commesso un fallo (colpo troppo forte o azione non autorizzata). Se viene messo a segno un colpo, la partita prosegue senza interruzione. Vince chi colpisce nel modo più delicato e controllato, non chi mette a segno il maggior numero di colpi. La partita non può concludersi in parità: l'arbitro deve necessariamente prendere una decisione.

più facile

- Solo spalle e pancia

più difficile

- Contare contemporaneamente i colpi (la partita può concludersi anche con due vincitori o in parità)

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