

Light contact boxing: Coreografia della stagione

I pugili conoscono una sequenza di esercizi di riscaldamento che possono eseguire autonomamente prima di una partita per essere pronti in breve tempo.

Insieme al tuo gruppo studi una breve coreografia (da quattro a cinque minuti) che svolgerete durante ogni allenamento, finché tutti la conosceranno a memoria.

più facile

- Schede con ciascun esercizio da insegnare

più difficile

- Dividere i pugili in gruppi da due o tre e far elaborare loro la propria coreografia, sulla base delle tue indicazioni; le coreografie saranno presentate durante gli allenamenti successivi. Scegliere la preferita.

Materiale: [Set di schede con regole](#) (pdf)

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO