Boxe light-contact – Lavoro di gambe: Far rimbalzare una pallina da tennis

In questo esercizio vengono eseguite diverse forme di lavoro con le gambe con l'ausilio di una pallina da tennis.

Far rimbalzare delle palline da tennis dalla posizione di pugilato permette di allenare tre importanti elementi della boxe contemporaneamente. Oltre alla sfida di colpire un bersaglio mobile in modo preciso, gli allievi prestano attenzione ai due punti seguenti:

- Quando si fa rimbalzare la pallina, portare sempre l'altro pugno alla tempia.
- A ogni lancio, ammortizzare leggermente con le punte dei piedi.

Variante

- Muoversi liberamente, muoversi solo in avanti e indietro come su dei binari, solo di lato, tenere la pallina nello stesso posto e girarci attorno.

Forma di gioco

- Tutti fanno rimbalzare la pallina in uno spazio delimitato (p. es. 1⁄3 di palestra) e cercano di rubarsi la palla a vicenda (senza contatto fisico). Chi perde la palla è eliminato e compie una penitenza (p. es. 10 flessioni). In seguito, torna a giocare. Come alternativa, è anche possibile giocare a «palla del re» (in cui si avanza e retrocede in un altro campo da gioco).

Fonte: Stefan Käser

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO