

# Light contact boxing: Lo squalo bianco

I pugili si muovono con leggerezza, mantenendo la stabilità e orientandosi a seconda della posizione dell'avversario.

Lo squalo è da un lato della stanza e grida: «Chi ha paura dello squalo bianco?» Dall'altra parte della stanza, i pesci piccoli rispondono: «Nessuno!» Allora lo squalo chiede: «E se lo squalo viene lì?» – «Allora noi ce ne andiamo!» I pesci si spostano quindi dall'altro lato con passi strascicati e nella posizione di guardia. Lo squalo cerca di prendere i pesci piccoli muovendosi anch'esso con passi strascicati. I pesci che vengono presi si trasformano in aiutanti dello squalo, mentre quelli che riescono a scappare tentano la sorte ancora una volta.

## più facile

- A seconda delle dimensioni della stanza, iniziare con due squali
- Senza posizione di guardia

## più difficile

- Chi dà le spalle allo squalo conta come preso
- Con guantoni e maglietta come bersagli
- Infilare due nastri nei pantaloni dei pesci, ai lati
- Attaccare tre mollette per il bucato alle magliette dei pesci (una per ogni manica e una davanti all'ombelico)

**Materiale:** Ev. guantoni, nastro o mollette per il bucato

---

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO