

Boxe light-contact – Movimenti di difesa: Schivare

Il movimento di schivata in questo esercizio viene eseguito con la parte superiore del corpo.

A cerca di colpire leggermente B sulla fronte. L'allievo B schiva i colpi spostando il busto e compiendo un cerchio in aria con il naso. Astuzia: immaginarsi di disegnare un cerchio contro il muro con un pennello attaccato al naso.

Osservazione: i pugni sono accanto alle tempie, il pugile mantiene il contatto visivo per tutta la durata dell'esercizio.

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO