

Light contact boxing: Partita con due coach

I pugili possono motivare e assistere i membri del team durante una partita. Imparano l'uno dall'altro e con il sostegno di un set di schede apprendono cosa è più utile per l'assistenza.



Due pugili si affrontano in una partita con tre riprese da un minuto. Nel proprio angolo entrambi i pugili hanno due coach che li consigliano durante le pause. Nelle riprese i coach devono concordare uno o due consigli. Al termine della partita i pugili dicono quale è stato per loro il consiglio o il comportamento più utile.

più facile

- Scheda con i compiti
- Suddivisione dei compiti: un coach si concentra solo sull'assistenza, l'altro solo sul tranquillizzare e consigliare il pugile

più difficile

- Solo un coach
- In aggiunta, supportare positivamente i pugili al termine della partita

Osservazione: i coach possono anche essere utilizzati specificamente per compensare le coppie dissimili. In questo caso, i 2 coach si limitano a sostenere il pugile più debole e a concordare sul consiglio migliore.

Materiale: Guantoni, paracenti, caschetto, [schede con i compiti per i coach](#) (pdf)

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