

Boxe light-contact – Lavoro di gambe: Specchio

Con questo esercizio si lavora il lavoro laterale di gambe. Gli spostamenti vanno effettuati in modo dinamico e leggero.

Due allievi sono uno di fronte all'altro. L'allievo A si sposta lateralmente eseguendo dei piccoli passi rapidi. B lo copia per cercare di restare sempre di fronte ad A.

più difficile

- Toccare la spalla dell'avversario al segnale del monitore.

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO