

# Boxe light-contact – Lavoro di gambe: Correre nell'ombra

Questo esercizio ha come obiettivo di perfezionare i passi strascicati, ciò che permette di rendere il lavoro di gambe più efficace.

L'allievo A si sposta con passi strisciati nella posizione di pugilato. L'allievo B cerca sempre di tenere la stessa distanza.

## Variante

- A ogni passo, toccare la nocca del mignolo del compagno all'altezza degli occhi.

## più difficile

- Toccare l'altro pugile, il pavimento o la parete al segnale del monitore.
- Per una posizione del piede più stabile: il pugile A colpisce il pugile B all'altezza della fronte. B lo evita con un movimento di schivata con la parte superiore del corpo. Il naso deve disegnare un cerchio nell'aria. Entrambi i pugni sono all'altezza della tempia, i pugili mantengono 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