

Light contact boxing: Attacco – difesa

I pugili variano i bersagli autorizzati nel modo meno prevedibile possibile in modo da aggirare la difesa degli avversari.

Il pugile A attacca solo con colpi singoli (nessuna sequenza di colpi, nessuna finta). Il pugile B si difende, senza attaccare a sua volta. Per mandare a segno un colpo A deve quindi variare i bersagli. Cambio di ruoli dopo una ripresa.

più facile

- Limitare i bersagli o la tecnica (ad es. solo fronte e pancia o solo diretti).

più difficile

- Boxare «al contrario»: chiami un bersaglio che il pugile non deve colpire.

Materiale: Guantoni

Osservazione: per questa forma di allenamento si consiglia una formazione e una formazione continua nel light contact boxing. Per le forme di competizione che involgono 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