Light contact boxing: Lotta tra lucertole

I pugili rafforzano tronco e spalle, creando i presupposti per una posizione di pugilato stabile. Allo stesso tempo allenano in modo ludico i loro riflessi.

Due pugili si posizionano testa contro testa (leggermente distanziati) in posizione plank (braccia distese). Entrambi cercano di toccare i dorsi delle mani del compagno il più frequentemente possibile, senza però esser toccati. Le gambe rimangono tese. Dopo dieci punti si cambia compagno.

Variazione

- Possibile anche in tre (disporsi a triangolo). Tutti contro tutti

più facile

- Le ginocchia toccano terra
- Solo fino a sei punti

più difficile

- Entrambi i pugili eseguono una flessione dopo ogni colpo.

Osservazione: se il tronco scivola troppo nella zona lombare si consiglia la variazione sulle ginocchia. Avvisare i pugili molto in forma di giocare con cautela (lesione alle dita)

Fonte: Stefan Käser

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO