

Light contact boxing: Il vassoio della colazione

Die Boxer/innen kräftigen Rumpf und Schultern als Voraussetzung für eine stabile Boxstellung. Durch die aufgelegten Objekte erhalten sie ein objektives Feedback und ein genaueres Körpergefühl. Attraverso gli oggetti posizionati su di loro, ricevono un feedback oggettivo e una sensazione corporea più accurata.

Metà dei pugili si porta in posizione plank (braccia distese) e solleva le braccia una alla volta, alternandole, senza abbassare le spalle o i fianchi. L'altra metà dei pugili si sfilia i guantoni e li posiziona uno all'altezza dei fianchi e uno sulle scapole dei compagni. I guantoni non devono cadere. Quante volte i pugili riescono a sollevare le braccia senza far cadere i guantoni?

più facile

- Un guantone solo all'altezza dei fianchi
- Ginocchia a terra

più difficile

- Pallone o bastoncino al posto dei guantoni
- Insieme al braccio, sollevare anche la gamba opposta

Materiale: Guantoni, ev. palloni o bastoncini

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO