

Light contact boxing: Partita di allenamento con condizioni precise, con contrattacco

Dopo una difesa, i pugili imparano a rispondere immediatamente con dei contrattacchi, sfruttando così l'attacco dell'avversario a proprio vantaggio. A lungo andare, questo dovrebbe portare a un automatismo nel contrattacco.

Il pugile A attacca con colpi singoli, il pugile B può contrattaccare solo in risposta e con colpi singoli. Entrambi i pugili scelgono liberamente i movimenti di difesa.

più facile

- Solo spalle e pancia
- Un solo tipo di difesa (ad es. blocchi)
- Una sola tecnica (ad es. diretti)

più difficile

- Numero di colpi d'attacco e di difesa prestabilito (ad es. tre colpi d'attacco e due di difesa)
- Contrattacco con più colpi

Materiale: Guantoni, paragenti, caschetto

Osservazione: per questa forma di allenamento si consiglia una formazione e una formazione continua nel light contact boxing. Per le forme di competizione che coinvolgono colpi alla testa, secondo il [promemoria dell'upi](#), è necessario indossare paragenti 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO