

Light contact boxing: Artisti del blocco

Per difendersi i pugili usano diversi movimenti per bloccare.

Partita di allenamento con condizioni precise: attacca solo A con colpi singoli. B è posizionato nel cerchio e si difende con le braccia.

più facile

- Solo diretti alla fronte
- Solo diretti

più difficile

- Senza cerchio
- Attacco con combinazioni

- Entrambi hanno il piede anteriore nel cerchio e boxano.

Materiale: Cerchi, 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 coinvolgono colpi alla testa, secondo il [promemoria dell'upi](#), è necessario indossare paradenti 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