

Light contact boxing: Ping pong

I pugili collegano più colpi in modo fluido e vario e mantengono elevato il ritmo dei colpi per tutta la durata della partita. Passano immediatamente dalla difesa all'attacco.

Il pugile A esegue quattro colpi con delicatezza e varia i bersagli. Il pugile B si lascia colpire e, se un colpo è stato sferrato con un po' troppa forza, lo comunica. I pugili effettuano quindi un cambio volante. Quante serie da quattro colpi riusciranno ad eseguire in un minuto?

più facile

- Serie da tre colpi
- Sul posto

più difficile

- La seconda persona si difende
- Entrambi i pugili muovono costantemente i piedi

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 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