

Boxe light-contact: Filmati – Esercizi e forme di gioco

I seguenti filmati sono stati realizzati da due studenti della Scuola politecnica federale di Zurigo e sono un complemento al manuale «[Light-Contact Boxing](#)» (pdf).

Giochi ed esercizi per imparare gli elementi chiave (tecnic) dei movimenti della boxe		
Lavoro di gambe	Obiettivo: spostarsi in modo leggero, dinamico e molleggiato. Posizione dei piedi che corrisponde alla larghezza delle spalle, peso sulle punte dei piedi (i piedi non si toccano né si incrociano).	→ Filmati
Far rimbalzare una pallina da tennis	Obiettivo: stabilizzare il lavoro di gambe (v. sopra), difesa della testa (seconda mano allo zigomo), colpire un bersaglio in modo mirato effettuando la rotazione dell'addome..	→ Filmati
Percorso di resistenza di pugilato	Obiettivo: imparare e consolidare i movimenti dei colpi verso un obiettivo. Tenere la mano e il polso nella posizione corretta. Tensione corporea e trasmissione della forza.	→ Filmati

Impostazione e forme di gioco

Esercizi di sensibilizzazione	Obiettivo: imparare a colpire in modo delicato: impostazione metodica.	→ Filmati
Giochi del pugilato – One touch	Obiettivo: forma di pugilato semplificata per i primi incontri dopo gli esercizi di sensibilizzazione. Le varianti dimostrate con gli obiettivi addome e spalle (senza testa) sono ideali anche per gli allievi con poca coordinazione e concentrazione. Oppure se il tempo basta appena per 2 o 3 esercizi di sensibilizzazione. La zona da colpire deve essere adattata di conseguenza anche negli esercizi di sensibilizzazione.	→ Filmati
Giochi di tattica	Obiettivo: questi giochi possono essere svolti non appena sono stati eseguiti gli esercizi di sensibilizzazione e si padroneggia sufficientemente la boxe semi-contact (one touch, interruzione dopo ogni colpo). Tutti i giochi comportano una sfida in più per i pugili, ovvero risolvere un compito strategico oltre alla «pugilato puro».	→ Filmati

Fonte: [Hüppin, F., Jacky, M. \(2013\): Multimediale Aufbereitung des bestehenden Lehrmittels «Light-Contact Boxing». Zurigo: ETHZ.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO