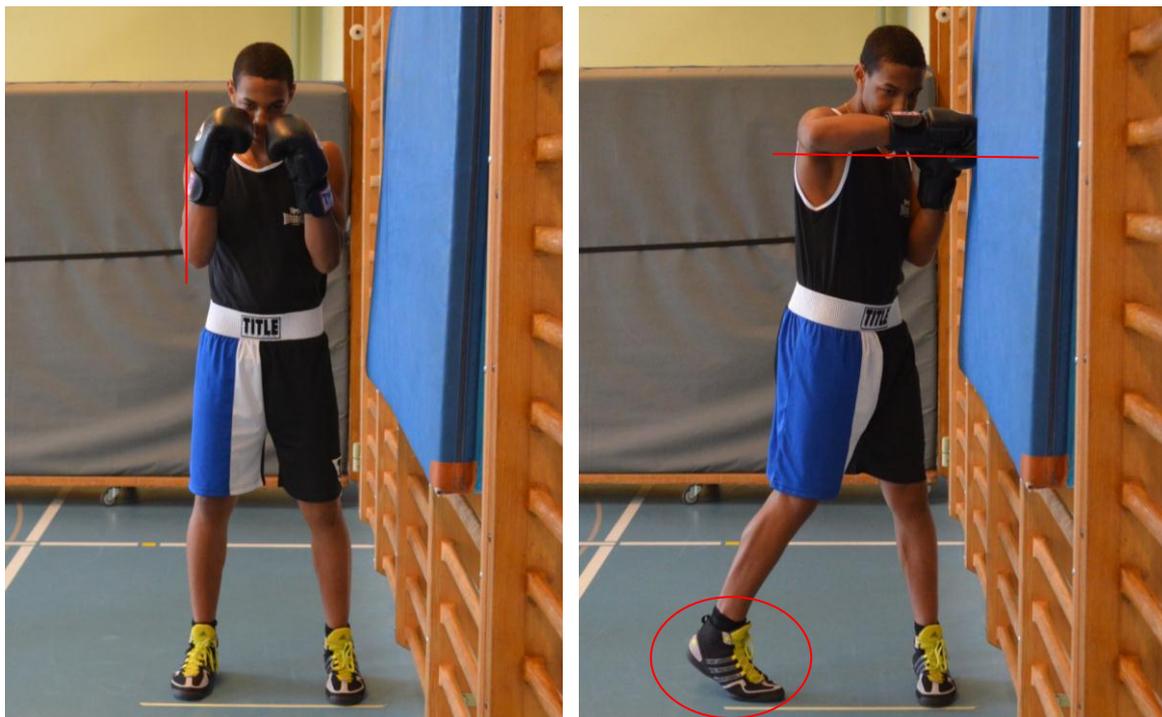


## B1) Gancio laterale



### Descrizione

Posizione di partenza

Tenere entrambe le mani alle tempie, i gomiti sono vicini alle costole e il mento è abbassato.  
I piedi sono paralleli o nella posizione da pugilato (per allievi avanzati).

Posizione finale

Il gomito e il pugno sono all'altezza della spalla (avambraccio orizzontale), rotazione del torso (caviglia girata verso l'esterno di 30-45°).

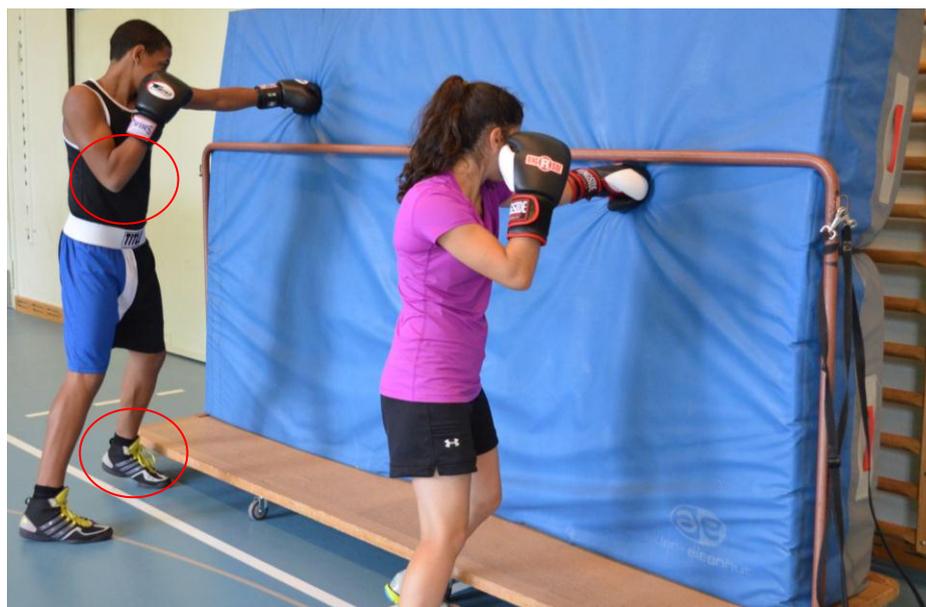
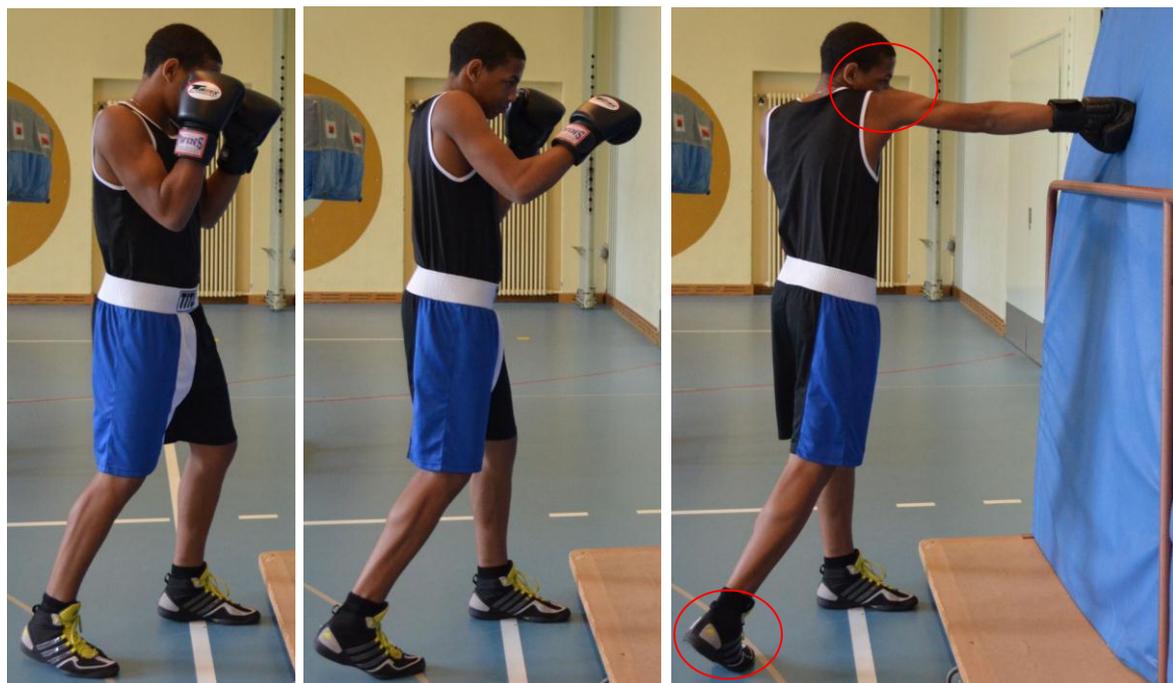
**Come**

Effettuare il colpo con forza ma in modo controllato. Attivare bene la muscolatura del polso.

➤ Cambio lato dopo una serie.

Boxe a scuola

## B2) Diretti singoli



### Descrizione

#### Posizione di partenza

Tenere entrambe le mani alle tempie, i gomiti sono vicini alle costole e il mento è abbassato.  
I piedi sono paralleli o nella posizione da pugilato (per allievi avanzati).

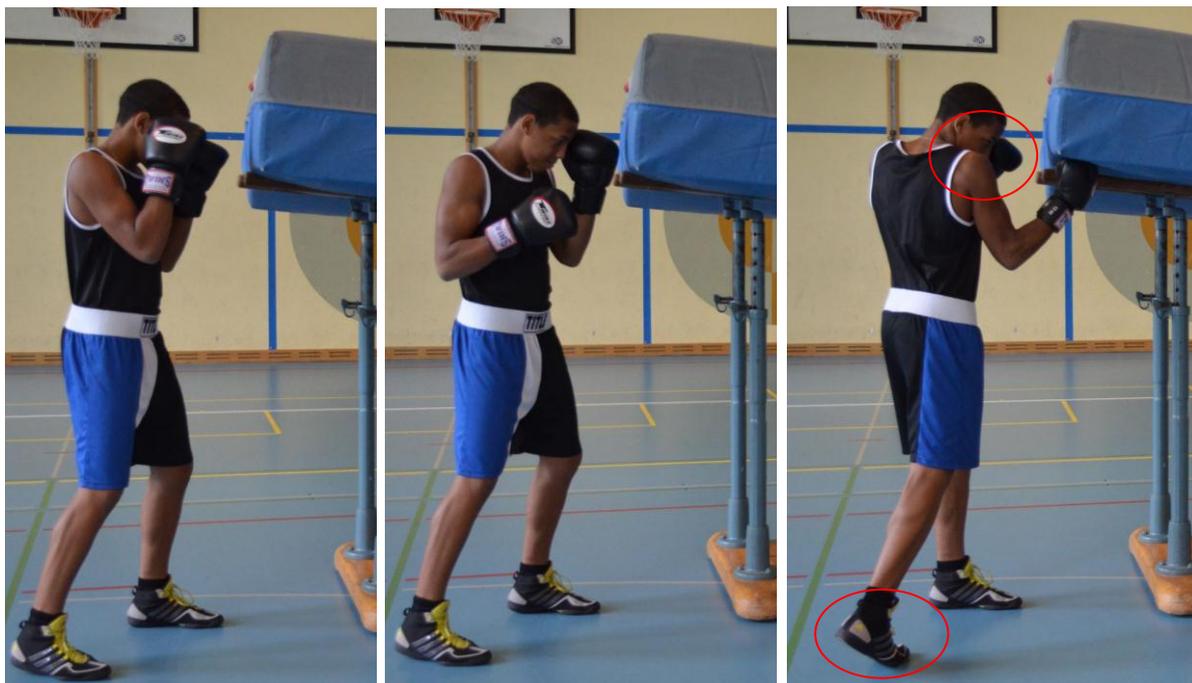
#### Posizione finale

Il braccio è completamente esteso, il dorso della mano rivolto verso l'alto, la spalla protegge il mento, rotazione del torso (caviglia girata verso l'esterno di 30-45°), il secondo pugno resta sulla guancia, il secondo gomito protegge l'addome.

#### Come

Effettuare il colpo con forza ma in modo controllato. Attivare bene la muscolatura del polso.

## B4) Montante



### Descrizione

#### Posizione di partenza

Tenere entrambe le mani alle tempie, i gomiti sono vicini alle costole e il mento è abbassato. I piedi sono paralleli o nella posizione da pugilato (per allievi avanzati).

#### Posizione finale

Il gomito è a 90°, il dorso della mano indica nell'altra direzione rispetto alla testa, la spalla protegge il mento, rotazione del torso (caviglia girata verso l'esterno di 30-45°), il secondo gomito protegge l'addome.

### Come

Effettuare il colpo con forza ma in modo controllato. Attivare bene la muscolatura del polso.

- Altezza delle sbarre: circa 10 centimetri sotto il mento. Gli staggi sono girati verso l'esterno.

## B5) Serie di tre diretti: testa, addome, testa



### Descrizione

#### Compito

Compiere una serie di tre colpi.  
Un diretto verso la testa, un diretto verso l'addome, un diretto verso la testa.

#### Come

Con forza, spostare decisamente il peso corporeo e ruotare l'addome.  
Il secondo pugno tocca lo zigomo.  
Attivare bene la muscolatura del polso.