

Lezione

Introduzione alla boxe light-contact

In questa lezione gli allievi imparano a colpire l'avversario in modo leggero e controllato. In questo modo, si crea la fiducia reciproca necessaria per boxare senza paura. La lezione si conclude con degli incontri semi contact in cui dopo ogni colpo si interrompe l'azione per ridurre la frenesia e promuovere la riflessione sui propri movimenti.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Età: 8-20 anni
- Livello scolastico: scuola elementare-livello secondario II
- Livello di capacità: da principianti fino ad avanzati

Obiettivi d'apprendimento

- Applicare le proprie forze in modo dosato e migliorare la sensazione della distanza.
- Creare fiducia e avere riguardo dei diversi partner.
- Boxare insieme in modo tale che entrambi gli avversari si divertono.

Osservazione: per una buona riuscita della lezione, è consigliato leggere attentamente le riflessioni metodologiche.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' Far rimbalzare una pallina da tennis Si parte dalla posizione da pugilato. La seconda mano tocca sempre la tempia, molleggiare sui piedi, posizione di pugilato con i piedi alla larghezza delle spalle. <ul style="list-style-type: none"> • Muoversi liberamente, in avanti e indietro come su un binario, di lato. • Muoversi circolarmente attorno alla pallina da tennis. La pallina va fatta rimbalzare sempre nello stesso punto. 		1 pallina da tennis per persona
	5' Gara del rimbalzo Tutti contro tutti. Compiere 10 flessioni se non si riesce a riprendere la propria pallina prima del secondo rimbalzo o se un altro allievo intercetta la palla. È possibile toccare la pallina dell'avversario ma sono vietati i contatti fisici. Alla seconda eliminazione, gli allievi si mettono i guantoni e si siedono su due linee uno di fronte all'altro.		1 pallina da tennis per persona
Parte principale	15' Esercizi di sensibilizzazione In questi 4-6 esercizi modulari, gli allievi imparano a colpirsi leggerezza (v. «Esercizi di sensibilizzazione») L'allievo A colpisce B alla fronte e all'addome. B si lascia fare e fornisce un feedback nel caso in cui il colpo è troppo duro (non fare i duri!). A si scusa se ha colpito troppo forte e continua più lentamente e con delicatezza. Dopo 40 secondi si invertono i ruoli. Gli allievi timidi possono formare un gruppo in cui si colpisce la spalla invece della fronte e dell'addome. In seguito, si cambiano i partner all'interno di questo gruppo. Livello 1: sul posto. L'allievo B tiene le braccia dietro la schiena. Livello 2: con due passi intermedi dopo ogni colpo. Livello 3: dopo il colpo B estende il braccio verso la fronte di A come contrattacco. Livello 4: A combina due colpi. Livello 5: B si muove costantemente in modo lento e A cerca di colpirlo il più possibile spostandosi a sua volta.	<p>Gli allievi sono disposti su due linee uno di fronte all'altro. Dopo ogni esercizio, cambiare compagno secondo il principio di rotazione.</p> <p>Se il numero di allievi è dispari, una persona colpisce una pallina da tennis in un sacchetto di plastica appeso. Si tratta di far oscillare il meno possibile il sacchetto.</p>	Un paio di guantoni per persona (se non sono sufficienti, un paio per coppia)

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>10' One-touch</p> <p>I due contendenti cercano di colpirsi nei punti già esercitati durante gli esercizi di sensibilizzazione (p. es. fronte e addome). Quando uno degli allievi riesce a colpire l'avversario, entrambi corrono e toccano la parete opposta (o la linea esterna del campo da pallavolo) e poi continuano.</p> <p>In caso di fallo (troppo forte o che ha colpito un'altra parte del viso) il pugile si scusa e l'avversario ottiene direttamente un punto.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eventualmente solo con un guantone per allievo (se non ce ne fossero abbastanza a disposizione). • Solo pancia e spalle. • Torneo di lega, vincitori contro vincitori oppure scelta libera del compagno. 	→ Filmato	Un paio di guantoni per persona (se non sono sufficienti, un paio per coppia)
Ritorno alla calma	<p>5' Rafforzare la schiena a coppie</p> <p>«Lotta dei granchi»: due allievi sono uno di fronte all'altro distesi sulla pancia. Distanza: la misura di due guantoni tra le teste. Gli allievi cercano di toccare il dorso dei guantoni dell'altro. 1 contatto = 1 punto. Se si tocca per terra con il guantone, l'avversario ottiene un punto. Dopo aver raggiunto 10 punti o dopo 40 secondi si cambia compagno. Ripetere 2-3 volte.</p>		
	<p>5' Scambio di opinioni sugli incontri di boxe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vi siete fidati del vostro avversario durante gli incontri? Nessuno ha colpito troppo forte? • Vi siete divertiti? • Vorreste applicare quanto appreso anche fuori dalle lezioni? Perché sì o perché no? 		