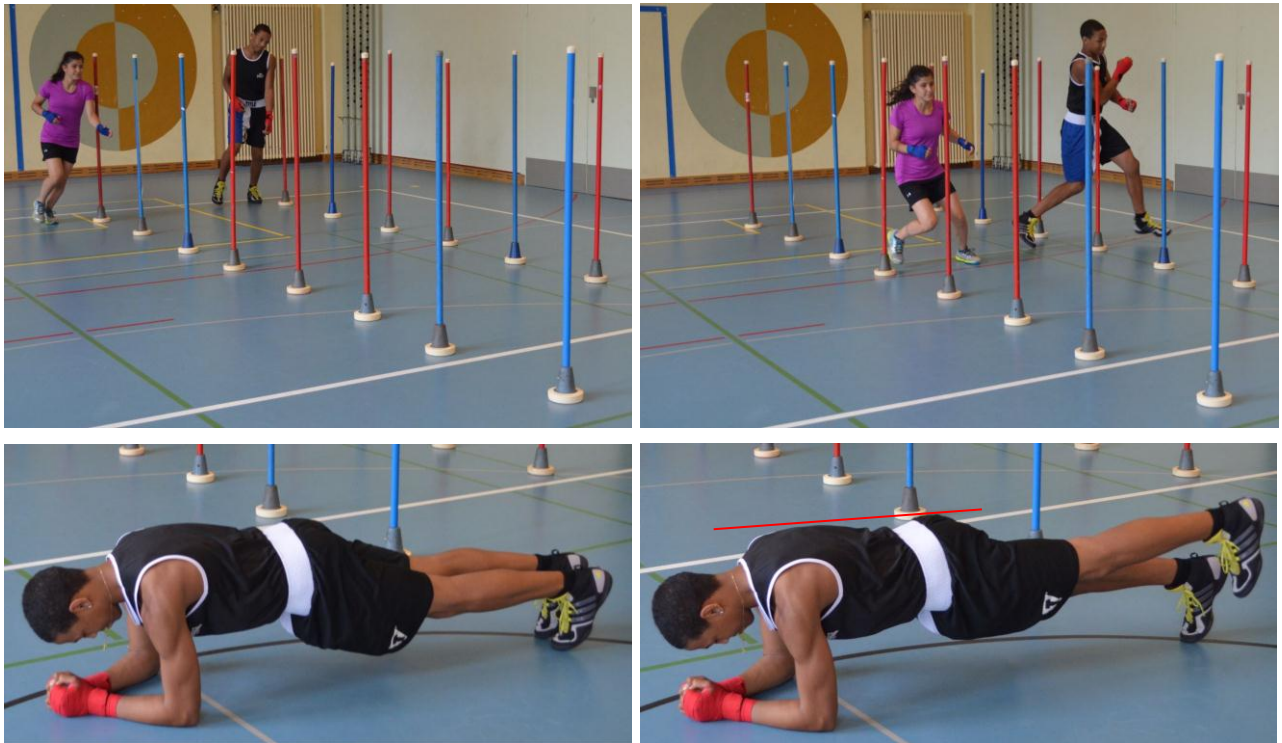


## A1) Slalom – muscolatura laterale della gamba



### Descrizione

- Posizione di partenza** Formare una colonna di 6-8 paletti (distanza circa un passo). Entrambi i pugili sono a destra rispetto al primo paletto.
- Svolgimento** Al segnale dell'allievo che si trova sul lato destro, entrambi partono e svolgono uno slalom tra i paletti. Vince chi arriva per primo alla fine. Chi perde assume la posizione di flessioni sui gomiti e alza una gamba alla volta al secondo per 10 volte.

### Come

- Stabilizzare il tronco in modo lento e controllato. La schiena resta diritta. I fianchi non si alzano e non si abbassano. Alzare i piedi di 10 centimetri al massimo.
- Dopo ogni giro cambiare i ruoli: è l'altro pugile a dare il segnale di partenza.
  - Variante: svolgere lo slalom con passi strisciati e in posizione di difesa di boxe (entrambe le braccia proteggono il busto).

➤

➤