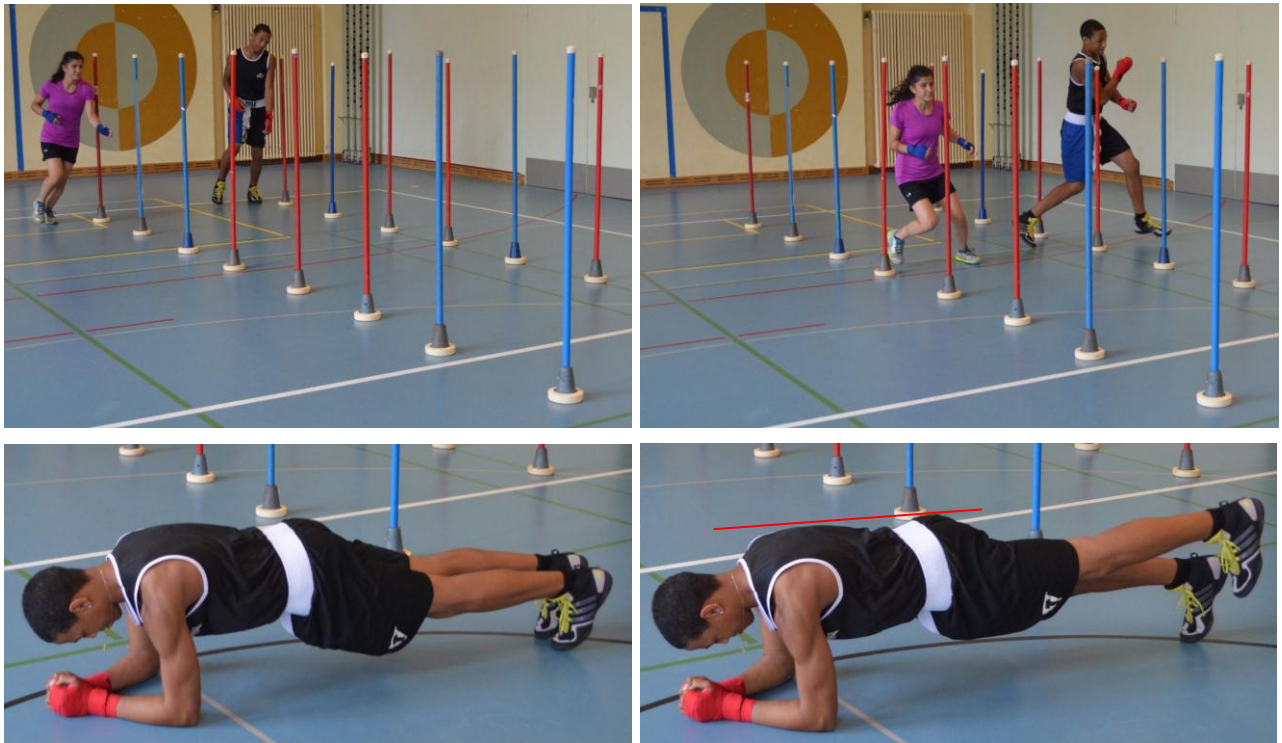


## A1) Slalom – muscolatura laterale della gamba



### 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

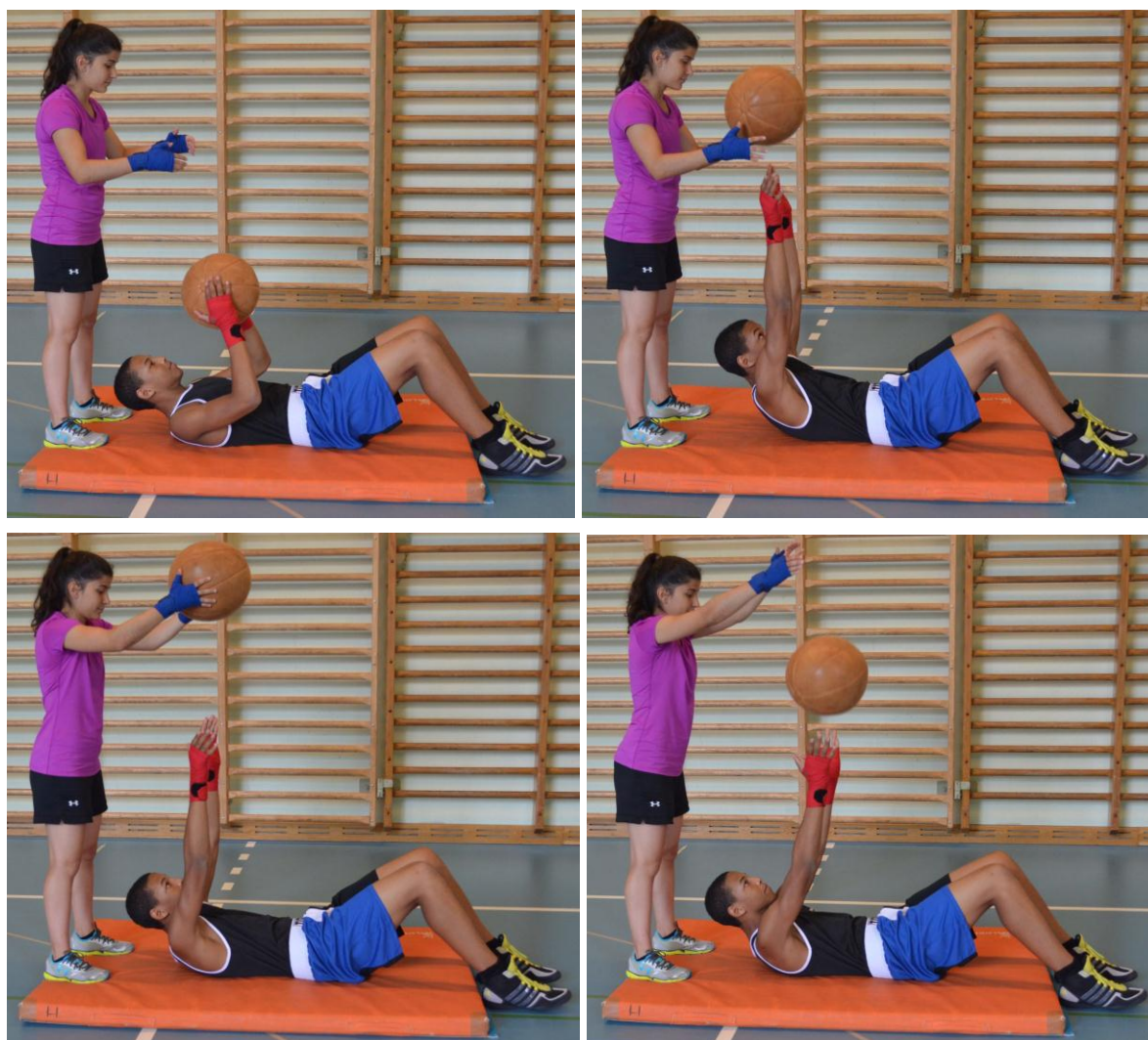
Stabilizzare il tronco in modo lento e controllato. La schiena resta diritta. I fianchi non si alzano e non si abbassano. Alzare i piedi di 10 centimetri al massimo.

- 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).

➤

➤

## ➤ A2) Muscolo retto dell'addome



### Descrizione

Come

Spingere in modo esplosivo verso l'alto. Cercare di contrarre al massimo il muscolo retto dell'addome e alzare le scapole da terra. Riprendere il pallone in modo controllato. Il compagno B tiene il pallone solo per un attimo e lo fa ricadere in modo controllato.

Variante

Usare un pallone medicinale pesante. Il compagno B fa ricadere il pallone più in fretta. A si trova sul tappetino e stacca le scapole dal suolo finché riprende la palla.

## A3) Muscolatura della caviglia



### Descrizione

#### Varianti

Con entrambi i piedi.  
Alternando i piedi.  
2 volte sinistra, 2 volte destra.  
2 volte sinistra, 2 volte destra con un calcio al secondo saltello.  
5 volte sinistra, 5 volte destra.  
Alzare le ginocchia.  
Jumping-Jack  
Doppio passaggio.  
Incrociare.

#### Come

Ammortizzare bene sulla punta dei piedi. Non effettuare movimenti oscillatori a partire dal polso, non far ruotare tutto il braccio.

- Posizionare la corda in modo tale da raggiungere un angolo retto nel gomito se si calpesta con entrambi i piedi (larghi) la corda.

## A4) Muscoli dorsali



### Descrizione

Posizione di partenza

Piedi per terra. Alzare i gomiti. Il pallone medicinale tocca la fronte.

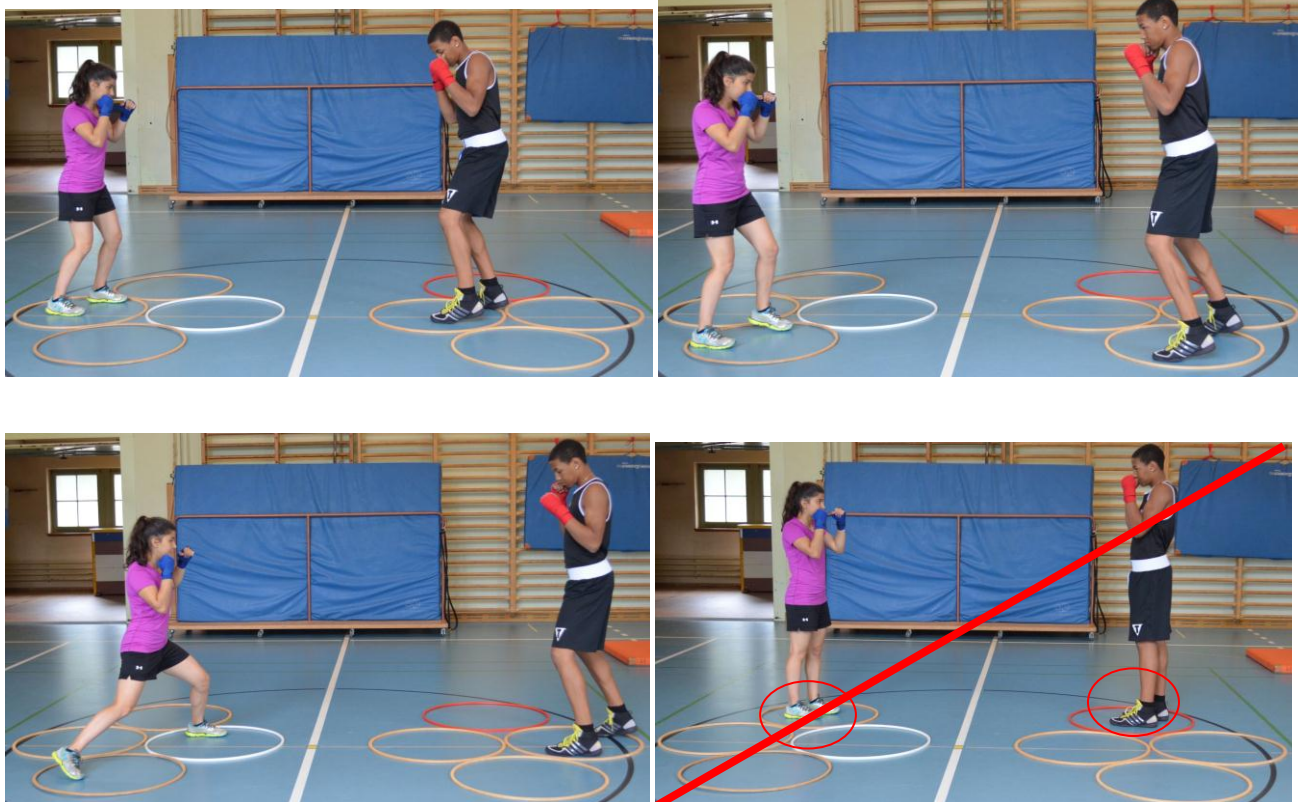
Posizione finale

Braccia quasi estese, passare il pallone medicinale, la testa è in linea con la colonna vertebrale.  
In seguito i gomiti restano in aria fino al prossimo passaggio.

**Variante**

Usare 2 palloni medicinali dal peso diverso.

## A5) Forza di salto e posizione corretta dei piedi



### Descrizione

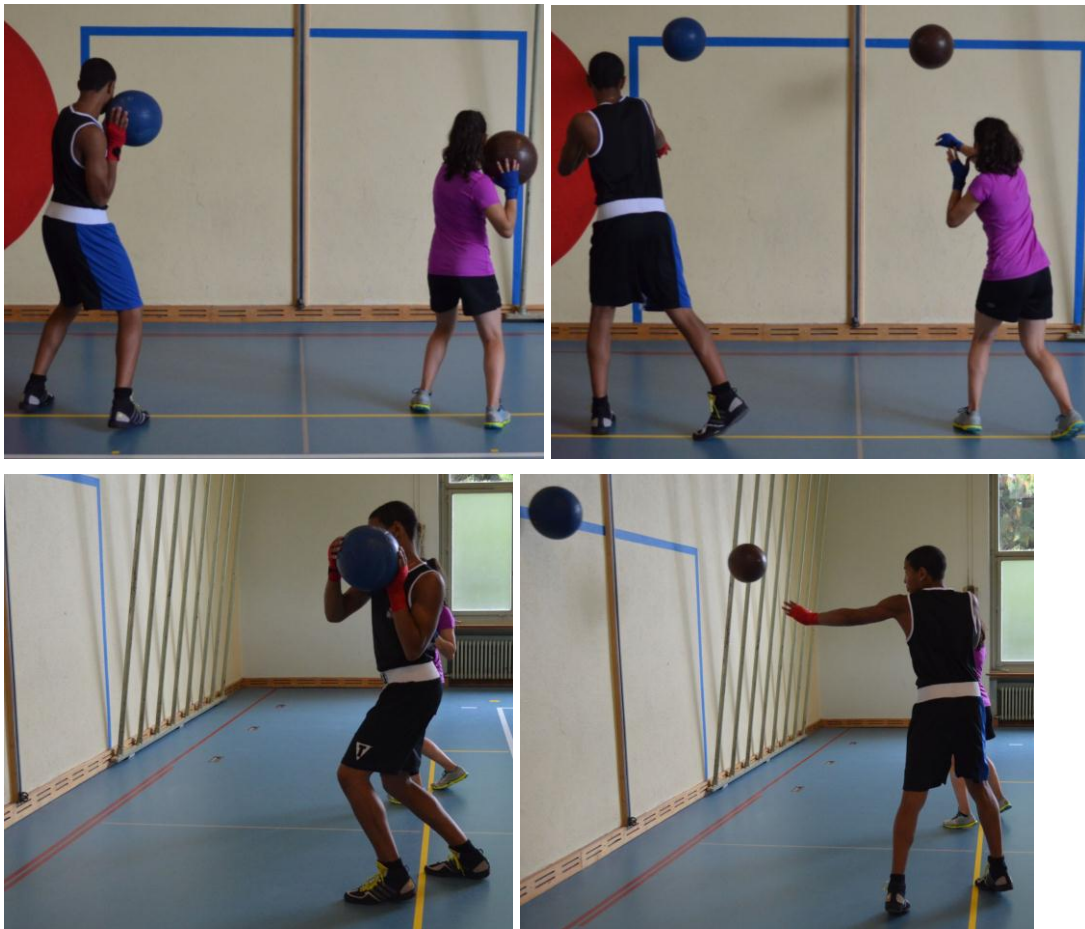
Posizione di partenza      Posizione da pugilato di base. **I piedi corrispondono alla larghezza delle spalle** e toccano quasi il bordo del cerchio.

Svolgimento                      Un pugile guida, il secondo cerca di ricreare abbastanza velocemente la stessa distanza.

**Come**                              Muoversi in modo dinamico sulle punte dei piedi. Controllare in continuazione se la posizione dei piedi è corretta (non troppo stretta).

- Dopo una serie invertire i ruoli.

## A6) Forza esplosiva: far rimbalzare un pallone medicinale sulla parete



### Descrizione

Posizione di partenza	I piedi e le braccia sono nella posizione di pugilato. I gomiti vicino al corpo.
Posizione finale	Corpo teso in avanti. Le braccia sono completamente estese. L'anca ruota, la caviglia è girata verso l'esterno, la propulsione avviene a partire dalla punta del piede.
Svolgimento	Far rimbalzare il pallone medicinale sulla parete con forza. Alternare sinistra e destra. Il movimento corrisponde a un colpo di boxe. Tra ogni lancio inserire una pausa di 1-2 secondi. Se possibile, cercare di riprendere il pallone davanti al viso (come un colpo di un avversario).
Come	Cercare di essere più esplosivi possibili.

- Per differenziare, usare palloni medicinali di diversi pesi.
- Aumento dell'intensità: avvicinarsi di più alla parete (più facile) o allontanarsi (più difficile).