

## B3) Lavoro con i guanti da passata nel ring



### Descrizione

Posizione di partenza

I due pugili sono uno di fronte all'altro nella posizione di pugilato.

Svolgimento

L'allievo A apre la mano destra o la sinistra a intervalli irregolari.  
L'allievo B colpisce il bersaglio (la mano) in diagonale.

Palmo della mano in avanti → B esegue un diretto.

Palmo della mano verso l'interno → B esegue un gancio laterale.

Palmo della mano verso l'interno → B esegue un montante.

A fornisce istruzioni a B sullo svolgimento del colpo (p. es. «metti la seconda mano vicino alla testa», «stirati di più»).

In seguito A si sposta in una direzione eseguendo diversi passi ammortizzati.

### Come

Poco prima del colpo, A tende bene la muscolatura dell'addome e del braccio.

B colpisce in modo dinamico ma senza usare tutta la forza.

Concentrarsi sull'esecuzione pulita dei colpi e l'impiego di tutto il corpo.