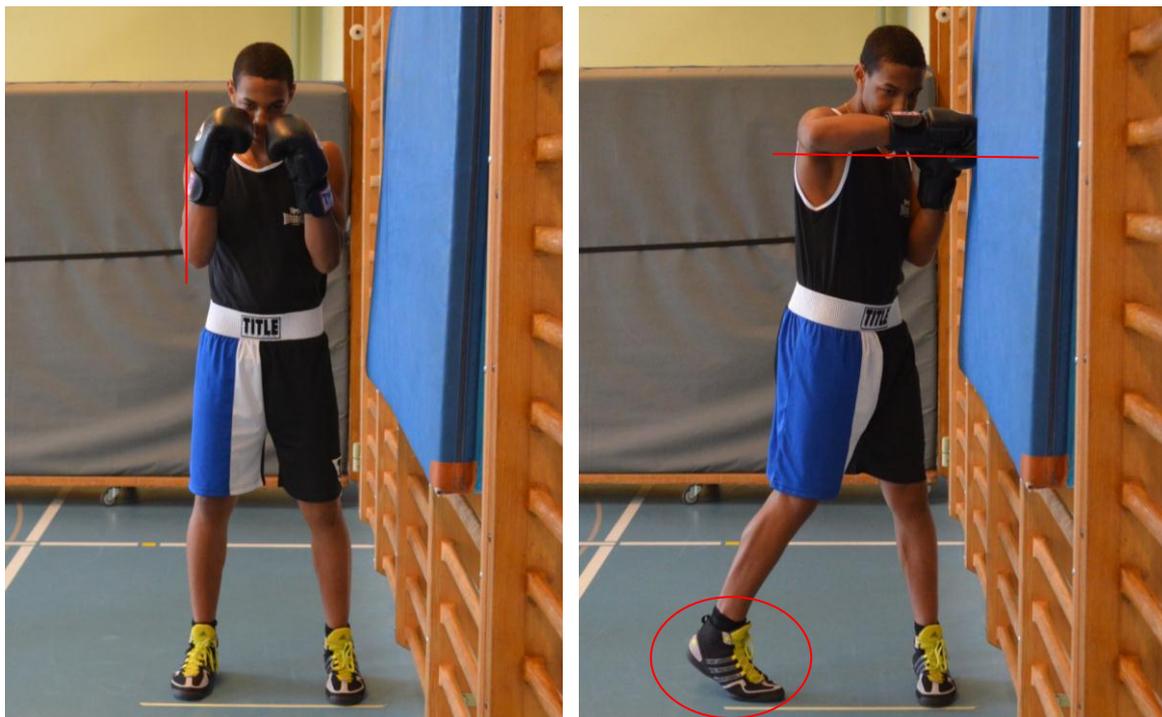


## B1) Gancio laterale

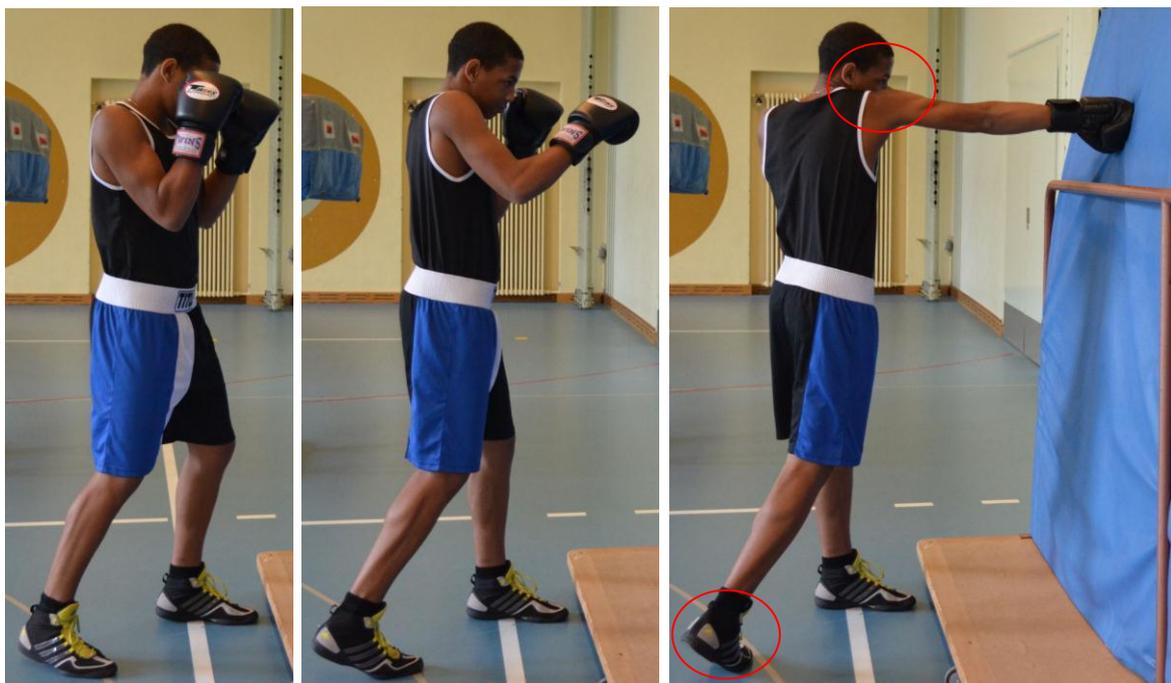


### Descrizione

- 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.

## 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.

## 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.

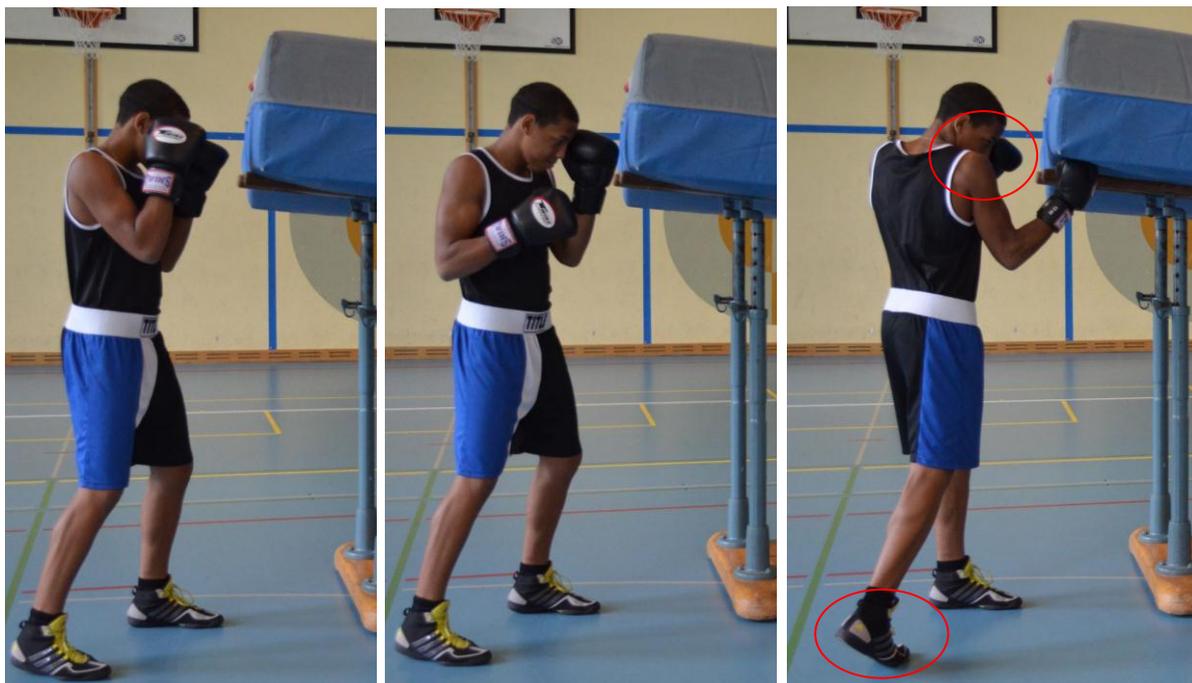
### Come

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.

## 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.

## B5b) Serie di cinque diretti



### 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).

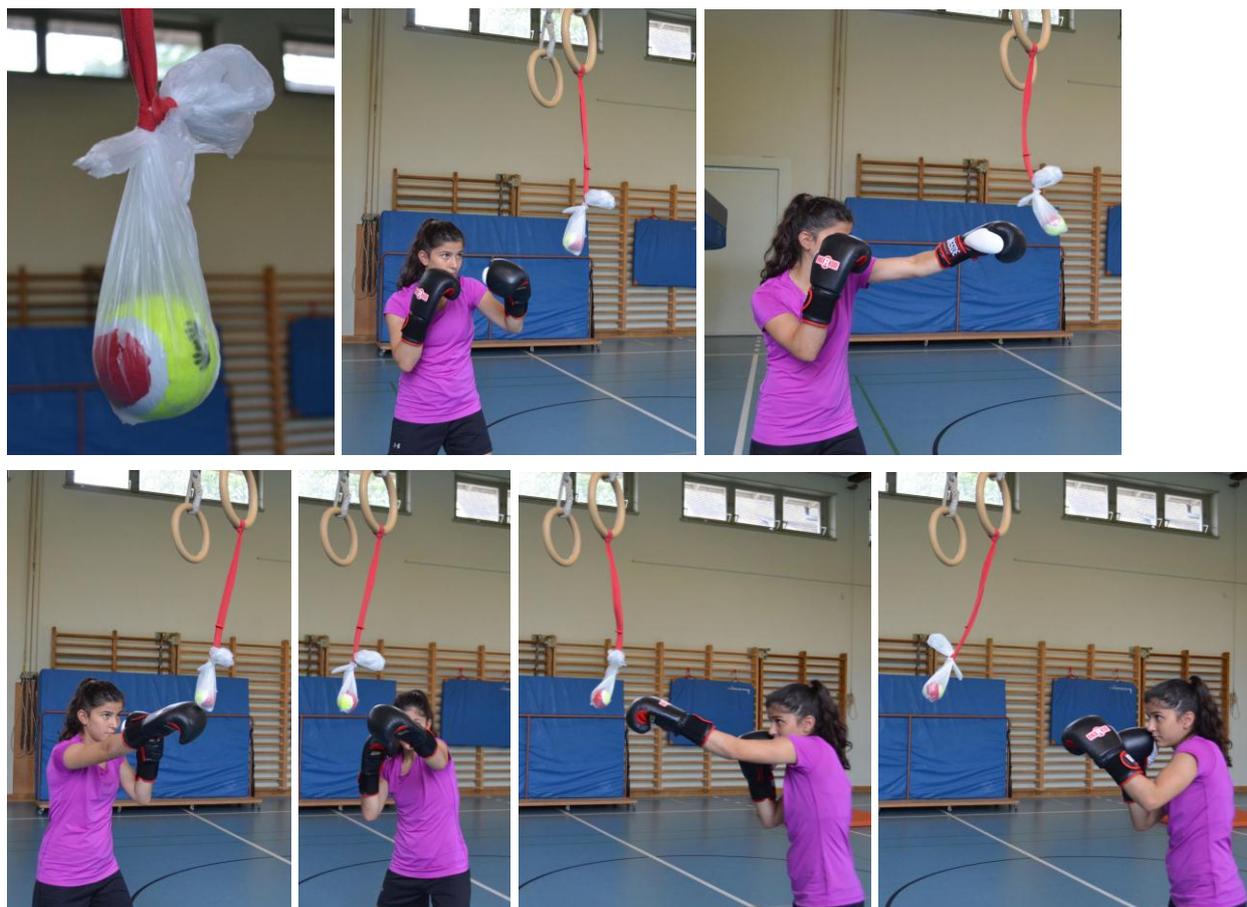
Compito

Serie di 5 colpi sinistro-destro uno dietro l'altro. In seguito piccolo saltello indietro.

Come

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

## B6) Punching ball: precisione e controllo della forza



### Descrizione

Posizione di partenza	Posizione da pugilato di base. Scegliere la distanza dalla pallina da tennis in modo tale da poterla appena colpire con il braccio esteso e l'addome ruotato.
Svolgimento	Colpire la pallina da tennis con dei colpi diretti delicati affinché si muova il meno possibile (max. 30 centimetri). Iniziare lentamente.
Aumento dell'intensità	Una volta che si riesce a far muovere solo poco la pallina, iniziare a girarvi intorno con passi da pugilato ammortizzati e colpirla da altre angolazioni. Quando si padroneggia anche questo esercizio, aumentare la velocità. Ma se la pallina inizia a oscillare troppo, diminuire di nuovo la velocità.

- Il secondo pugile colpisce un altro punching ball attaccato agli anelli (ev. palla più grande, p. es. da pallamano). Dopo una serie di colpi, invertire i ruoli.