

Forza di salto





Descrizione

Due pugili si affrontano stando in piedi su una gamba sola. Posizione di partenza:

Tenere le mani all'altezza della testa.

Svolgimento Un pugile guida, il secondo cerca di ricreare abbastanza

velocemente la stessa distanza.

Muoversi in modo dinamico sulle punte dei piedi. Come

Dopo una serie invertire i ruoli.



Lavoro di gambe laterale e posizione corretta dei piedi







Descrizione

Un pugile guida girando attorno al cerchio facendo piccoli passi. Il Svolgimento

secondo puglie cerca sempre di restare di fronte.

Come Eseguire passi bassi (senza alzare troppo il piede) sulla punta dei piedi.

> La distanza tra i piedi non è mai inferiore alla larghezza delle spalle. Il piede che è più vicino alla direzione di movimento si sposta per primo, il secondo piede segue solo fino a raggiungere la larghezza delle spalle.

Dopo una serie invertire i ruoli.



Boxe delle ombre con pesi (max. 1 kg)













Descrizione

Posizione di partenza

Svolgimento

Posizione da pugilato con due bottiglie pet piene o piccoli pesi.

I pugili si muovono indipendentemente uno dall'altro nello spazio e colpiscono degli avversari immaginari. Solo colpi diretti.

Aumento dell'intensità

Boxe delle ombre con tutti i colpi.

Come

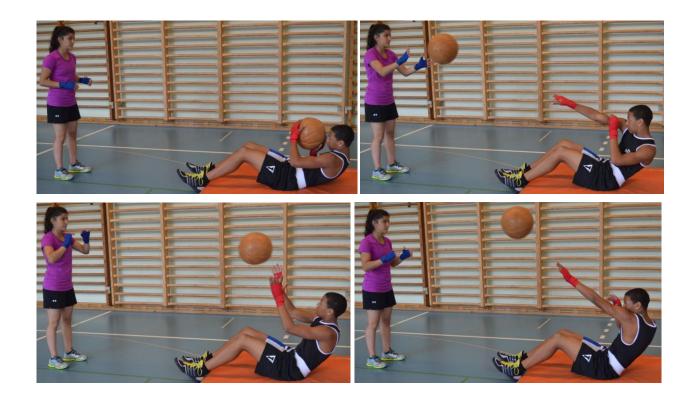
Muoversi in modo dinamico sulle punte dei piedi. Non estendere mai completamente il braccio (mantenere la tensione muscolare e tenere il gomito leggermente piegato). Riportare indietro i pugni in orizzontale. Guardare una volta ciascuna delle quattro pareti.

La qualità conta più della quantità: realizzare dei colpi

tecnicamente puliti.



A2b) Muscolatura dell'addome (retto e obliquo)



Descrizione

Posizione di partenza Piegare le ginocchia. Le scapole sono rialzate dal suolo. Tenere

il pallone medicinale davanti alla testa nella posizione da

pugilato.

Come Spingere in modo esplosivo verso l'alto. Attivare al massimo la

muscolatura retta dell'addome e ruotare il torso. Alla fine,

l'allievo tocca la guancia.

Non riportare le scapole al suolo tra le fasi.

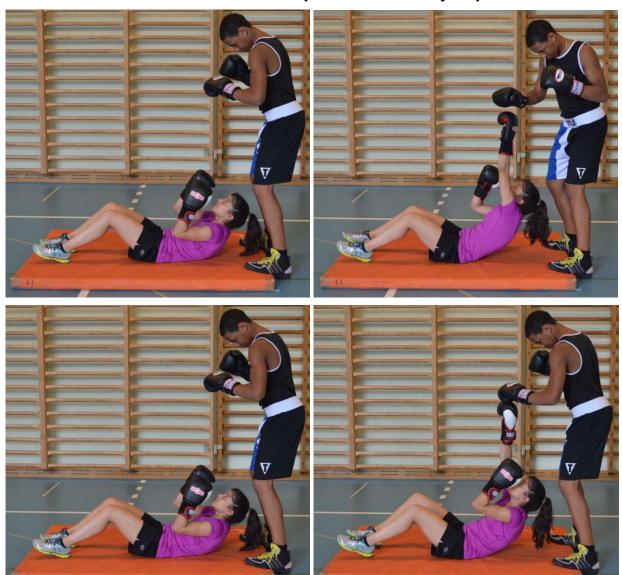
L'allievo B tiene la palla solo per poco tempo e la rilancia.

Variante Usare un pallone medicinale pesante.

> L'allievo B rilancia subito la palla. L'allievo B aumenta la distanza.



Muscolatura dell'addome (retto e obliquo)



Descrizione

Posizione di partenza Piegare le ginocchia. Le scapole sono rialzate dal suolo. I pugni

sono in posizione di difesa davanti alla testa.

Spingere in modo esplosivo verso l'alto. Attivare al massimo la Come

> muscolatura retta dell'addome e ruotare il torso. Alla fine, l'allievo tocca la guancia. Il pugno colpisce la mano di B in

diagonale.

Abbassarsi un po' tra i colpi, ma non riportare le scapole al

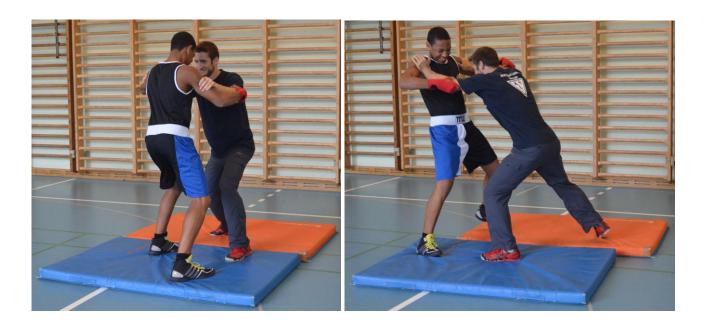
suolo.

Variante Variare l'altezza dei guantoni di B.

Alzarsi, 3 colpi alternati, abbassarsi.



Lotta sumo: tutta la muscolatura dell'addome e le gambe



Variante:



Descrizione

Posizione di partenza Tenersi alla parte superiore delle braccia. I piedi sono nella

posizione da pugilato.

Come Cercare di spingere via l'avversario dal tappetino.

Variante In ginocchio. Se un'altra parte del corpo (oltre alle gambe) tocca

il suolo, si perde la lotta.

Nel caso ideale, i due lottatori pesano circa uguale.