

Forza di salto



Descrizione

Posizione di partenza: Due pugili si affrontano stando in piedi su una gamba sola. Tenere le mani all'altezza della testa.

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

Come Muoversi in modo dinamico sulle punte dei piedi.

➤ Dopo una serie invertire i ruoli.

Lavoro di gambe laterale e posizione corretta dei piedi



Descrizione

Svolgimento

Un pugile guida girando attorno al cerchio facendo piccoli passi. Il secondo pugile cerca sempre di restare di fronte.

Come

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

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. 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.