

# Lezione

## Boxe light-contact: varianti di gioco

Questa lezione permette agli allievi di applicare nella lotta quanto hanno imparato in diverse forme di gioco.

### Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Età: 8-20 anni
- Livello scolastico: scuola elementare-livello secondario II
- Livello di capacità: principianti – avanzati

### Obiettivi d'apprendimento

- Applicare e adattare la capacità di boxare in modo controllato e leggero in diverse situazioni di gioco.
- Oltre al «puro pugilato», concentrarsi su un altro compito e trovare una soluzione personale.
- Assumersi la responsabilità per i compagni (come arbitro) e comunicare quando si arriva ai propri limiti.

**Consiglio:** nel caso ideale, come preparazione, prima svolgere la lezione «[Introduzione alla boxe light-contact](#)».

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	<p>5' <b>Boxe aerobica</b></p> <p>Il docente (di fronte al gruppo) mostra diversi colpi e combinazioni a ritmo di musica e gli allievi lo imitano.</p> <p>Esempi:</p> <p>16 x diretti sinistra (s) – destra (d),            16 x gancio laterale s-d,            16 x montante s-d,            4 x 4 passi di lato → diretti s-d-s → 4 passi a d → diretti d-s-d            4 x 4 passi intermedi in avanti → diretto d verso l'addome → diretto s verso la testa → 4 passi intermedi indietro → 4 balzi in avanti in avanti e indietro            4 x schivare a s → schivare a d → oscillare a s → schivare a d → schivare a s → oscillare a d</p> <p><b>Variante</b></p> <p>Gli allievi memorizzano una sequenza di colpi qualsiasi composta da tre colpi. In seguito, gli allievi corrono in tutte le direzioni nella palestra a ritmo di musica incrociando le braccia, ecc. A un certo punto il docente ferma la musica e chiama un allievo per nome. L'allievo chiamato mostra la sua combinazione. Gli altri si girano il più veloce possibile verso l'allievo e copiano la sua combinazione.</p>	Gli allievi sono disposti in un grande gruppo	Impianto stereo
Parte principale	<p>35'</p> <p>Gli allievi si infilano i guantoni e si siedono su due linee, gli uni di fronte agli altri.</p> <p><b>Sensibilizzazione light-contact (solo 2 livelli, p. es. 2+4)</b></p> <p>A coppie. L'allievo A colpisce B sulla fronte e l'addome effettuando colpi di pugilato. B si lascia fare e informa A nei casi in cui i colpi sono troppo duri. Livello 2: B effettua 2-3 passi dopo ogni colpo andato a segno. Livello 4: A collega due colpi in modo fluido, B controbatte colpendo la fronte.</p> <p><b>Zen</b></p> <p>A coppie. L'allievo A cerca di colpire B il più possibile entro 20 secondi (fronte e addome). B non si muove, tiene gli occhi chiusi e si fida ciecamente di A. B conta il numero di colpi andati a segno e registra anche i colpi troppo duri.</p>	<p>v. «<a href="#">Esercizi di sensibilizzazione</a>»</p> <p>→ <a href="#">Filmato</a></p>	1 o 2 guantoni (con pollice rinforzato) per allievo

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p><b>Zombie</b> A coppie. L'allievo A tiene le braccia distese davanti a sé all'altezza degli occhi e cammina in modo regolare verso B, come uno zombie che vuole divorare B. I pugni sono circa a 50 cm di distanza uno dall'altro. B cerca di colpire A camminando indietro o di lato. Dopo 20 colpi riusciti, si scambiano i ruoli.</p> <p><b>L'arbitro che fa a pugni</b> Due allievi lottano uno contro l'altro. Un terzo allievo è l'arbitro e dopo ogni colpo andato a segno o fallo grida «stop!». L'arbitro conta anche i punti. I pugili possono continuare solamente quando l'arbitro dice di nuovo «boxe». Invertire i ruoli dopo 60 secondi.</p> <p><b>DouxDoux</b> Due pugili e un arbitro. Ora, l'incontro non è più fermato dopo un colpo riuscito ma solo dopo un fallo (colpo troppo duro o azione vietata). Vince chi riesce a colpire l'avversario in modo più controllato e leggero. Non conta chi colpisce di più. L'arbitro deve per forza decidere chi vince, non è possibile pareggiare (altrimenti, lo insegna la pratica, la maggior parte degli arbitri decreta il pareggio).</p> <p><b>Gentlemen</b> Formare gruppi da tre pugili. Il vincitore del gioco «DouxDoux» affronta due allievi, 15 secondi uno e 15 secondi l'altro in alternanza. Il vincitore boxa ininterrottamente per 60-90 secondi e alla fine decide chi dei due ha lottato contro di lui in modo più controllato e leggero. Il migliore dei due vince ed è il Gentlemen.</p>	→ <a href="#">Filmato</a>	
Ritorno alla calma	5' <b>Macedonia (tutti contro tutti)</b> 2-3 ripetizioni. Vigono le regole della boxe light-contact. Predisporre un campo di forma allungata ma non troppo grande. Tutti lottano contro tutti. Chi è colpito è subito eliminato e aspetta fuori (posizione per flessioni sui gomiti) finché resta solo un allievo in campo. È possibile attaccare solo dal davanti o in diagonale (davanti). I falli (p. es. troppo forte, colpire da dietro, bersaglio sbagliato come il viso, uscire con entrambi i piedi dal campo) comportano l'eliminazione diretta.		1 o 2 guantoni (con pollice rinforzato) per allievo