

12 | 2014

## Boxe light-contact

### Tema del mese – Sommario

Pugilato	2
Tecnica	3
Aspetti metodologici	5
Esercizi	
• Lavoro di gambe	8
• Movimenti di difesa	9
• Esercizi di sensibilizzazione	10
• Forme di gioco	11
Lezioni	14
Informazioni	21
Allegati	

### Categorie

- Età: 8-20 anni
- Livello scolastico: scuola elementare-secondario II
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire e applicare



**Mentre la fitboxe permette di allenare la condizione fisica in modo diverso e attrattivo, la boxe light-contact offre un campo di competenze molto più vasto.**

La fitboxe è un'attività di tendenza già da diversi anni. Nelle palestre e nei club di boxe, i corsi di fitboxe sono frequentatissimi. Gli appassionati di sport la praticano perché permette di allenare intensamente tutto il corpo, migliorare la condizione in modo variato, scaricare le tensioni e lo stress oppure rafforzare l'autostima. Ma misurarsi gli uni con gli altri è escluso.

### Il pugilato a scuola: un rischio?

La fitboxe permette di sfogarsi e colpire con forza sacchi, colpitori e altri attrezzi. Tuttavia, questa disciplina non prevede la lotta contro un avversario in carne e ossa. Ciò che rappresenta un vantaggio dal punto di vista pubblicitario, ma comporta il rischio di non confrontarsi con la questione di come si può o potrebbe applicare quanto si impara anche al di fuori dalla palestra. In molte scuole, il pugilato è scartato dall'educazione fisica per paura che gli allievi applichino le tecniche apprese anche nel cortile della ricreazione.

Nella boxe light-contact, si affronta in modo consapevole la lotta tra due avversari per inserirla in un quadro pedagogico. I colpi duri sono vietati e l'avversario è solo toccato. Da una parte si promuove la determinazione e la grinta, dall'altra si deve sempre avere riguardo per gli altri.

### Controllo delle emozioni

Le esperienze raccolte durante le lezioni rappresentano un'opportunità per tematizzare il proprio comportamento in situazioni di stress. Il rischio di infortuni e il pericolo di situazioni violente sono estremamente ridotti se le lezioni sono svolte in modo serio. Spesso i colpi troppo duri sono da ricondurre alla mancanza di coordinazione o di concentrazione. Cercare di non prendersela con il compagno e non rispondergli subito per le rime è un esercizio ideale per imparare a controllare le proprie emozioni.

### Rispetto delle regole

Questo tema del mese si rivolge agli insegnanti che desiderano far scoprire questo mondo ai propri allievi. Grandi e piccini vivono l'esperienza delle regole e della loro utilità a favore di un combattimento corretto assumendo a, turno, il ruolo di giocatore e di arbitro. I contenuti di questo fascicolo, accompagnati dai filmati realizzati da due studenti della Scuola politecnica federale di Zurigo (v. [allegato](#)), garantiscono anche un rafforzamento globale del corpo e un miglioramento della coordinazione fra braccia e gambe, necessaria per praticare correttamente questo sport.

# Pugilato

Esistono tre forme di pugilato in quanto lotta tradizionale con i pugni. La boxe professionale, la boxe olimpica e quella light-contact. La maggior parte delle persone, però, pratica il pugilato per il benessere fisico e non a scopi agonistici. I movimenti dinamici effettuati durante gli allenamenti servono soprattutto a migliorare la forma fisica.

## Punti cardinali del regolamento di pugilato

Nella boxe, i pugili cercano di colpirsi con i pugni senza essere a loro volta colpiti. Durante la lotta, è vietato girare la schiena all'avversario. Sono solo permessi i colpi effettuati con le nocche del pugno sulla parte anteriore dell'avversario: dalla cintura fino alla fronte. È vietato tenersi, spingersi, combattere corpo a corpo, voltarsi di lato, ecc.

I pugili si affrontano nel ring, il cui perimetro ospita soltanto loro e l'arbitro. Un incontro è composto da diverse riprese (round) che durano da un minuto (allievi) a due o tre minuti per le categorie élite e professionale. Tra ogni ripresa è accordata una pausa di un minuto in cui i pugili sono assistiti dagli allenatori che forniscono loro consigli su come continuare l'incontro.

## Le tre varianti di incontro

### Pugilato professionale

A seconda del livello, i pugili professionisti disputano da sei a 12 riprese di tre minuti ciascuna. Non portano nessun indumento nella parte alta del corpo. In caso di colpi particolarmente forti e conteggio, all'avversario sono assegnati punti supplementari. Spesso, gli incontri finiscono prima, per esempio in seguito a un knock out (KO).

### Pugilato olimpico, chiamato anche boxe amatoriale

I dilettanti disputano tre riprese di tre minuti e vestono una maglietta senza maniche del colore del loro angolo nel ring (rosso o blu). I giovani e le donne portano un casco. I colpi duri sono permessi e, in generale, gli incontri si concludono con una vittoria per punti.

### Boxe light-contact

Nella boxe light-contact (LC) si utilizza un casco. Tuttavia, diversamente dalle altre due varianti, sono vietati tutti i tipi di colpi duri e comportamenti aggressivi. Un pugile rischia di essere squalificato o di perdere punti se effettua dei colpi duri o dimostra un comportamento aggressivo. Inoltre, le categorie non sono determinate dal peso ma dall'altezza.

#### Materiale

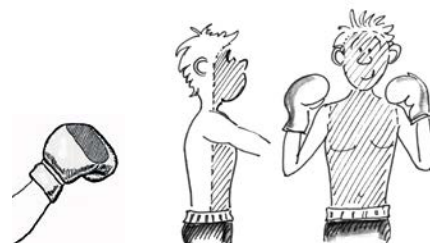
Per praticare la boxe LC occorre un paio di guantoni da allenamento con il pollice rinforzato.

Per l'educazione fisica scolastica bastano dei modelli fabbricati in buon materiale PVC che costano tra i 50 e gli 80 franchi. Questi guantoni possono essere acquistati in un negozio di articoli sportivi. Si raccomanda inoltre di acquistare due o tre paia di guantini di stoffa che assorbono il sudore (si trovano su internet o nei do-it, da CHF 0.50 il paio) da portare sotto i guanti. Questi guantini possono essere lavati dopo ogni allenamento.

Per i corsi che si estendono su almeno tre lezioni, si raccomanda agli allievi di comprare delle fasce personali (ca. CHF 8-10), che aiutano a stabilizzare maggiormente i polsi.

L'attrezzatura per la metà di una classe costa circa CHF 650 (12 paia di guantoni).

→ [www.light-contact.ch](http://www.light-contact.ch) (→ Infos für... → Lehrer/Lehrerinnen)



→ [Filmato](#)



→ [Filmato](#)



→ [Filmato](#)

Fonte: SwissBoxing

# Tecnica

**Nella boxe light-contact, la tecnica non è da considerarsi come una prescrizione fissa dei movimenti. Piuttosto, le indicazioni tecniche servono a raggiungere lo scopo centrale di «colpire senza essere colpiti». Per insegnare la boxe LC nelle scuole non sono per forza necessarie conoscenze preliminari di pugilato. Tuttavia, se il docente è in grado di dimostrare bene i movimenti, è più facile preparare lezioni autentiche.**

Visto e considerato che la maggior parte dei docenti non ha imparato il pugilato durante la formazione, segue una breve spiegazione delle diverse tecniche. Nei [filmati](#) e nelle [schede per le postazioni](#), le tecniche sono descritte più nel dettaglio. Il docente può approfondire le sue conoscenze e competenze pratiche seguendo degli allenamenti di pugilato (v. capitolo «[Informazioni](#)»)

## Posizione da base

Si tratta della posizione di partenza e finale di tutti i movimenti di attacco e di difesa. La posizione di base dovrebbe essere il più sciolta possibile. Nel caso ideale, per impostare la posizione si inizia dalla collocazione dei piedi per poi risalire verso le parti alte del corpo.

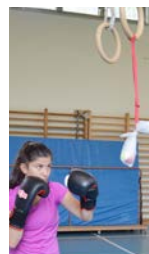
## Posizione delle gambe

La distanza tra i piedi corrisponde circa alla larghezza delle spalle. Il peso del corpo è distribuito in modo uniforme sulle punte dei piedi. Il tallone del piede anteriore si trova alla stessa altezza delle dita del piede posteriore. Le dita del piede sono rivolte verso l'avversario. Le ginocchia sono leggermente piegate.



## Posizione del torso

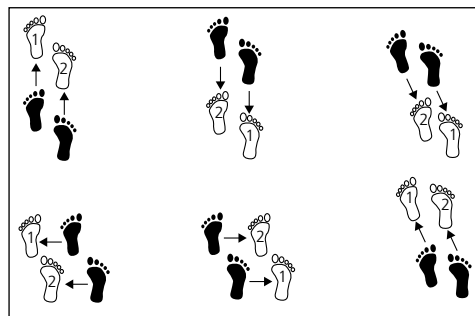
Le braccia sono piegate, gli avambracci sono verticali davanti al corpo. La mano del braccio forte si trova di lato vicino alla guancia. Il pugno del braccio debole si trova all'altezza degli occhi a circa 10-20 centimetri dalla testa. «I dorsi dei pugni sono diretti verso l'esterno e formano una linea con gli avambracci» (v. immagine 3). La cintura scapolo-omerale è leggermente rialzata e protesa in avanti (come quando si porta uno zaino). La testa è leggermente abbassata e la bocca chiusa.



Fonte: Stefan Käser, Michael Sommer (foto), Horst Fiedler (disegno)

## Spostamento

Il piede posteriore rispetto alla direzione di spostamento si spinge via dal suolo e il piede anteriore è spostato in avanti di 10-15 centimetri. In seguito si sposta anche il piede posteriore finché si raggiunge di nuovo la posizione di partenza. Il movimento è dinamico e avviene in modo fluido «galleggiando» sopra il suolo. È anche possibile spostarsi realizzando piccoli salti bassi.



→ [Filmato](#)

## Colpi

Tutti i colpi sono eseguiti in modo tale da colpire le zone autorizzate (parte anteriore del torso, dalla cintura fino alla fronte). L'attaccante deve mantenere la sua difesa mentre colpisce e nel contempo essere in grado di trasmettere la forza in modo efficiente.

A tale scopo spostare il peso sulla seconda gamba (quella posteriore), ruotare l'addome, le anche e il tallone verso l'esterno finché la spalla protegge il mento. La propulsione avviene a partire dalla punta del piede, la forza proviene principalmente dalla muscolatura addominale. Non appena il pugno si avvicina all'obiettivo, chiuderlo bene e tendere la muscolatura del polso. I diretti sono effettuati da una distanza maggiore, i ganci da vicino, cioè nella lotta corpo a corpo. Ogni colpo può raggiungere la testa o il corpo dell'avversario. Segue una descrizione delle tecniche per i colpi diretti alla testa.

### Diretto

Il diretto mira al mento, al naso o alla fronte. Il colpo avviene in una linea diritta e orizzontale. L'altro gomito resta verticale per proteggere l'addome.



→ [Filmato](#)

### Gancio

I ganci mirano alla guancia dell'avversario. Il colpo avviene secondo un movimento circolare dall'esterno verso l'interno. L'avambraccio è portato in una posizione orizzontale.



→ [Filmato](#)

### Montante

Il montante, chiamato anche uppercut, mira alla parte inferiore del mento dell'avversario. Il colpo avviene a forma di spirale. I gomiti restano davanti al corpo. Le gambe e il torso sono alzati in concomitanza con il colpo.



→ [Filmato](#)

Fonte: Stefan Käser, Michael Sommer

#### Da scaricare

→ [Tecnica nel pugilato: descrizioni dettagliate](#) (pdf)

# Aspetti metodologici

I seguenti punti si sono dimostrati fondamentali nella pratica e devono assolutamente essere presi in considerazione.

## Misure di sicurezza generali

- **Buon riscaldamento:** un'attenzione particolare va rivolta alle articolazioni delle mani e delle spalle, che devono essere riscaldate a dovere. Per esempio correndo ed effettuando colpi di pugilato oppure con l'esercizio «[Mano aperta e chiusa](#)» (v. pag. 9). In questo modo, gli allievi sono preparati alla parte principale anche a livello motorio.
- **Togliersi i gioielli.**
- **Concedere abbastanza spazio per le forme di gioco con lotta a coppie.**  
Visto che l'attenzione è rivolta verso l'avversario, si perde velocemente il controllo della situazione attorno a sé e non si sa dove si trovano gli altri compagni.

## Misure di sicurezza per la boxe con i guantoni

- **Mantenimento dei guanti:** i guantoni da allenamento devono essere mantenuti in buono stato e conservati in un luogo ventilato (p. es. rete o cesto per i palloni).
- **Guanti puliti:** se durante gli esercizi si tocca il suolo, occorre pulire i guantoni sulla maglietta affinché le particelle di sporcizia non raggiungano l'avversario.
- **Posizione corretta del pugno:** non appena il pugno si avvicina all'obiettivo, chiuderlo bene e tendere la muscolatura del polso. Il pollice si trova al di fuori del pugno e circonda l'indice e il medio. Preparazione: esercizio «[Mano aperta e chiusa](#)» (v. pag. 9).
- **Impiego della forza:** per i primi 6-8 colpi su un attrezzo impiegare solamente il 50-60 % della forza. Aumentare la forza passo per passo in seguito.

## Metodica per la lotta contro un avversario

- **Sottolineare sempre i fattori divertimento, correttezza e rispetto:**  
la correttezza e il rispetto vengono sempre prima dell'interesse a una vittoria. Solo così tutti i partecipanti si possono divertire.
- **Regole e rituali:** già prima di infilare i guantoni per la prima volta occorre mettersi d'accordo chiaramente sul fatto di sedersi in una formazione particolare e che nessuno inizi a boxare (nemmeno verso oggetti) finché l'ultimo dei compagni è pronto. Le conseguenze del non rispetto di questa regola, p. es. togliere i guantoni per un determinato tempo, devono essere note a tutti. Prima e dopo ogni esercizio, gli allievi si toccano con il pugno in segno di saluto come i professionisti. Oltre a dare agli allievi l'opportunità di immedesimarsi nei rituali della boxe vera, si tratta di un momento che segnala che entrambi sono pronti e concentrati prima dell'esercizio. Dopo l'esercizio si ringrazia il partner per la collaborazione e la correttezza. Gli esercizi e gli incontri iniziano sempre con il segnale «boxe» e finiscono con «stop!».



Fonte: SwissBoxing

- **Esercizi di sensibilizzazione:** i seguenti aspetti rappresentano i punti cardinali di una lezione di boxe LC riuscita. Durante ogni lezione, prima delle forme di gioco svolgere esercizi in cui gli allievi imparano in modo mirato a colpirsi e a farsi colpire con delicatezza.

Iniziando con l'esercizio in cui un allievo resta fermo e si fa colpire, incrementare passo per passo la complessità degli esercizi (v. [esercizi di sensibilizzazione](#) pag. 10). In questo modo, gli allievi possono aumentare la loro coordinazione (in particolare la capacità di differenziazione e la percezione della distanza), ridurre i riflessi di fuga e guadagnare fiducia verso il compagno. Il rischio di un colpo duro è così ridotto al minimo. Per determinare se un colpo è troppo duro, è fondamentale la sensibilità del partner. Per questo, è importante fornire informazioni quando un colpo va nel vuoto o se è un po' troppo forte. Così, gli allievi imparano a essere consapevoli dei limiti degli altri e ad accettarli.

Il docente dovrebbe richiamare l'attenzione sul fatto che non si tratta di fare i duri e sopportare i colpi, ma di dare un feedback immediato al partner, affinché quest'ultimo si possa migliorare. Osservato da fuori, si può dire che un colpo è troppo duro quando il viso del compagno si contrae e la testa è spinta indietro. Un altro indicatore è se si sente il colpo anche da lontano. Nonostante queste indicazioni, il limite tra un colpo duro e un colpo normale resta fino a un certo punto soggettivo. Per questo, tale limite va tenuto basso anche tramite frequenti richiami da parte del docente.

- **Individualizzazione:** siccome tutti hanno una disponibilità al rischio diversa, è raccomandato offrire un'opzione in cui non si mira alla fronte. Gli esercizi di sensibilizzazione possono per esempio essere eseguiti in due gruppi: un gruppo cerca di colpire la fronte e l'addome, l'altro gruppo si concentra sulla spalla e l'addome. Poi, gli allievi cambiano di gruppo e continuano a usare le stesse zone di mira anche durante gli incontri.

In caso di forme di gioco ed esercizi che prevedono squadre da tre, occorre formare i gruppi in funzione dell'altezza ma anche del temperamento degli allievi. Per gli ultimi 10-15 minuti della lezione si può lasciare agli allievi la possibilità di scelta: disputare ancora 2-3 incontri o colpire un tappetone.

- **Inversione di ruolo, assumersi la responsabilità:** se possibile, impiegare forme in cui un allievo per gruppo si assume il ruolo di arbitro (o quello di allenatore). Così gli allievi capiscono meglio le regole e le rispettano. Questo tipo di impostazione funziona particolarmente bene nelle squadre da tre in cui è prevista un'interruzione dopo ogni colpo e il tempo di gioco è di 1-2 minuti. In seguito invertire i ruoli: l'arbitro affronta per esempio il vincitore e il terzo allievo diventa l'arbitro. Cambiando ruolo spesso è favorita la capacità di mettersi al posto degli altri. Inoltre, è relativamente facile assumersi il ruolo dell'arbitro nel pugilato visto che, contrariamente ai giochi di palla, ci si deve concentrare solo sulle azioni di due compagni. L'interruzione dopo ogni colpo obbliga l'allievo che fa l'arbitro a dire «stop!» regolarmente e a far ripartire l'incontro con il segnale «boxe». Non per tutti è facile dire «stop!». Tuttavia, grazie alla ripetizione gli allievi diventano meno timidi e imparano ad alzare la voce intervenendo sempre più naturalmente in caso di fallo.

Introducendo il ruolo dell'arbitro, il docente può ripetutamente sottolineare quanto il compito sia importante e da prendere sul serio. Vigilando affinché le regole siano rispettate, l'arbitro è responsabile del divertimento e del benessere dei compagni. Per questo, durante i giochi seguenti il docente dirige la sua attenzione soprattutto sugli allievi che fungono da arbitri e fornisce loro un feedback.



Fonte: Franziska Baumann



Fonte: Franziska Baumann

- **Motivazione tramite gli incontri:** grazie ai rischi ridotti della boxe LC, si può iniziare già presto a introdurre forme di gioco in cui gli allievi boxano uno contro l'altro. In questo modo, gli allievi sono motivati e confrontati con aspetti come la correttezza, le vittorie ma anche le sconfitte. Invece di praticare esercizi puramente tecnici, che spesso sono capiti solo marginalmente dagli allievi, è possibile integrare elementi tecnici adeguati dal punto di vista metodico nelle forme di gioco per trasmettere i rispettivi requisiti. Cercare di seguire il motto: «variare invece di correggere!»

- **Ritorno alla calma alla fine della lezione:** terminando la lezione con la possibilità di colpire un tappetone, si dà agli allievi ancora una volta l'opportunità di sfogarsi come si deve. Il fatto di sapere che alla fine potranno colpire duro senza freni aiuta gli allievi a controllarsi meglio durante gli esercizi light-contact. Inoltre, in questo modo sarà possibile dare sfogo alla frustrazione e alla tensione e la dinamica della lezione assume una forma più completa.

**Osservazione:** questo esercizio, soprattutto gli [sprint di 10 secondi](#) (v. pag. 13), si adatta perfettamente per smorzare l'energia in eccesso di una classe particolarmente irrequieta prima di proporre una lezione di LC o basata sulla tecnica. È importante tuttavia proporre in seguito degli [esercizi di sensibilizzazione](#) (v. pag. 10).



Fonte: Franziska Baumann

**Da scaricare**

→ [Motivazione tramite gli incontri](#) (pdf)

# Lavoro di gambe

Un lavoro di gambe efficace serve a muoversi rapidamente in tutte le direzioni e contemporaneamente a restare sempre abbastanza stabili e colpire in modo controllato. Tenere i piedi alla larghezza delle spalle: il piede che si trova più vicino alla direzione di movimento avvia lo spostamento. Il peso è sulla punta dei piedi e i passi sono molleggiati e fluidi.

## Specchio

Due allievi sono uno di fronte all'altro. L'allievo A si sposta lateralmente eseguendo dei piccoli passi rapidi. B lo copia per cercare di restare sempre di fronte ad A.



→ [Filmato](#)

## Correre nell'ombra

L'allievo A si sposta con passi strisciati nella posizione di pugilato. L'allievo B cerca sempre di tenere la stessa distanza.

### Variante

- A ogni passo, toccare la nocca del mignolo del compagno all'altezza degli occhi.



→ [Filmato](#)

## Torero

L'allievo A è il toro e cerca di mantenere la distanza da B, il torero. A tende il braccio e si sposta verso B per toccargli la fronte (con il palmo della mano). Il torero lo schiva all'ultimo momento spostandosi verso la parte esterna del braccio dell'attaccante.

### Variante

- Dopo aver schivato, l'allievo B cerca di posizionare un «dardo avvelenato» toccando subito la spalla di A con la mano aperta.

### Più facile

- A attacca con entrambe le braccia. B può scegliere da che parte schivare.



→ [Filmato](#)

## Far rimbalzare una pallina da tennis

Far rimbalzare delle palline da tennis dalla posizione di pugilato permette di allenare tre importanti elementi della boxe contemporaneamente. Oltre alla sfida di colpire un bersaglio mobile in modo preciso, gli allievi prestano attenzione ai due punti seguenti:

- Quando si fa rimbalzare la pallina, portare sempre l'altro pugno alla tempia.
- A ogni lancio, ammortizzare leggermente con le punte dei piedi.

### Variante

- Muoversi liberamente, muoversi solo in avanti e indietro come su dei binari, solo di lato, tenere la pallina nello stesso posto e girarci attorno.

### Forma di gioco

- Tutti fanno rimbalzare la pallina in uno spazio delimitato (p. es.  $\frac{1}{3}$  di palestra) e cercano di rubarsi la palla a vicenda (senza contatto fisico). Chi perde la palla è eliminato e compie una penitenza (p. es. 10 flessioni). In seguito, torna a giocare. Come alternativa, è anche possibile giocare a «palla del re» (in cui si avvanza e retrocede in un altro campo da gioco).



→ [Filmato](#)



# Movimenti di difesa

I seguenti esercizi permettono di esercitarsi in modo ludico nei movimenti di difesa. Allo stesso tempo è allenata la capacità di reazione e/o la coordinazione.

## Schivare

A cerca di colpire leggermente B sulla fronte. L'allievo B schiva i colpi spostando il busto e compiendo un cerchio in aria con il naso. Astuzia: immaginarsi di disegnare un cerchio contro il muro con un pennello attaccato al naso.

**Osservazione:** i pugni sono accanto alle tempie, il pugile mantiene il contatto visivo per tutta la durata dell'esercizio.



## Coordinazione della mano interna (mano aperta – mano chiusa)

Gli allievi effettuano un diretto in aria con la destra e poi la sinistra ad alternanza. Aprire la seconda mano davanti alla bocca (palmo della mano verso l'avversario) e chiudere contemporaneamente il pugno davanti.

### Variante

- Due allievi uno di fronte all'altro. Entrambi effettuano contemporaneamente un diretto con la sinistra e bloccano con la mano destra. In seguito entrambi con la destra, ecc.



## Tocca l'avversario

Due allievi sono uno di fronte all'altro. Al segnale del docente, cercano di raggiungere l'altro con il palmo della mano. Le superfici che si possono toccare sono le spalle (sicurezza: colpire solo da fuori, non in diagonale) e le ginocchia.

Dopo aver colpito l'avversario, correre una distanza prestabilita e poi continuare. L'allievo colpito annuncia a sua volta il colpo. È possibile giocare a punti (3 punti) o a cronometro. Chi vince alza le due braccia e si cerca un nuovo avversario.

### Varianti

- Svolgere sotto forma di torneo di lega/torneo del re (chi vince avanza, chi perde retrocede).
- Non si interrompe il gioco dopo un colpo. Al segnale del docente (ogni 15 secondi) tutti cambiano l'avversario e continuano direttamente a lottare. Prima di cambiare salutano l'avversario precedente stringendogli la mano.



# Esercizi di sensibilizzazione

**È possibile imparare a sferrare colpi senza essere duri. Il metodo seguente permette di porre le basi per una vasta paletta di giochi incentrati sul pugilato.**

Abbiamo tutti una sensibilità diversa per quanto concerne il dolore. Si tratta dunque di iniziare ogni attacco con «alcuni colpi test» per trovare il dosaggio giusto.

Durante gli esercizi di sensibilizzazione, i partner imparano a fidarsi uno dell'altro. Chi attacca si assume la responsabilità di garantire il benessere dell'avversario. Scambiandosi i ruoli in continuazione, gli allievi sono in grado di familiarizzarsi bene con le due posizioni.

Gli esercizi diventano sempre più complessi: cambiamento di luogo, varietà di movimenti, cambiamenti di velocità (v. di seguito). Gli allievi imparano così ad adeguarsi al livello e al ritmo dei prossimi avversari. Questa progressione garantisce la padronanza dei colpi ed elimina il rischio di infortunio. Il processo può essere sostenuto verbalmente dal docente.



## Cambiare gruppo dopo ogni esercizio

In questo modo, si allena la capacità di adattamento degli allievi. Se gli allievi sono liberi di scegliere il loro prossimo avversario, può succedere che tra i «pezzi duri», che cambiano partner solo tra di loro, i colpi siano decisamente troppo forti perché non viene formulato un feedback sull'intensità.

## Serie di esercizi

Cambiamento di ruolo dopo 40-60 secondi.

**Livello 1:** in piedi, colpire in modo controllato un bersaglio immobile: l'allievo A mette le mani dietro la schiena, B lo colpisce leggermente sulla pancia, sulle spalle e sulla fronte. L'allievo A cerca di mantenere gli occhi aperti e fornisce indicazioni sull'intensità dei colpi.

→ [Filmato](#)

**Livello 2:** modificare costantemente la distanza tra i diversi colpi: dopo ogni colpo, A compie un passo in una direzione che B deve seguire.

→ [Filmato](#)

**Livello 3:** dopo un colpo segue un contrattacco: A tiene le mani all'altezza della testa e non appena sente il colpo dell'avversario, tende il braccio verso la fronte di B. In questo modo, A verifica che B abbia ripreso correttamente la sua posizione di guardia.

→ [Filmato](#)

**Livello 4:** combinare due attacchi in modo fluido: B cerca di combinare due colpi in modo fluido provando a toccare l'avversario con entrambi i colpi. Dopo una serie di attacchi, A controbatte e si sposta di due o tre passi.

→ [Filmato](#)

**Livello 5:** diversi colpi verso un bersaglio mobile: A tiene le mani nella posizione di base e si muove lentamente e costantemente in tutte le direzioni. Tuttavia, non difende in modo attivo. B cerca di toccare l'avversario il maggior numero di volte possibile di seguito combinando così diversi colpi. Ogni tanto (dopo circa 8 colpi) A contrattacca per controllare se B si difende.

→ [Filmato](#)

**Livello 6:** adattare la distanza a un obiettivo che si muove velocemente. L'allievo A è costantemente in movimento e cerca di schivare gli attacchi di B eseguendo degli spostamenti veloci.

→ [Filmato](#)

## Consiglio

In funzione della situazione, è possibile integrare diversi livelli in un solo esercizio. Anche per i pugili più avanzati, prima di un incontro è consigliato effettuare almeno 2-3 esercizi di sensibilizzazione (min. un esercizio dei livelli 1-4 e un esercizio dei livelli 5-6).

# Forme di gioco

**Non appena gli allievi riescono a colpire delicatamente, cosa che avviene generalmente dopo quattro o cinque esercizi di sensibilizzazione, si apre un ampio ventaglio di varianti di gioco con i guantoni. Gli esercizi seguenti permettono di migliorare diversi aspetti, quali la fiducia, il controllo delle emozioni, la correttezza, il rispetto delle regole, la tolleranza allo stress, l'abilità e le strategie di gruppo.**

## Zen

L'allievo A chiude gli occhi e resta immobile con le braccia lungo il corpo e accetta di essere colpito. B colpisce sempre più rapidamente il viso e il ventre di A durante 20 secondi. A resta rilassato. Stendere completamente il braccio e riportare il pugno alla guancia dopo ogni colpo. L'allievo A conta i colpi e per ogni colpo troppo duro detrae tre punti. In seguito, invertire i ruoli.

### Variante

- B tocca solamente la fronte.

### Più facile

- A tiene gli occhi aperti.

**Osservazione:** per aumentare la fiducia e ridurre l'ambizione, svolgere prima l'esercizio una volta senza contare.

**Materiale:** uno o due guantoni per allievo



→ [Filmato](#)

Fonte: Cougoulic, P. et al. (2003): La boîte éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.

## Einstein

Due allievi sono uno di fronte all'altro su due linee (distanza ca. 5 metri). Un terzo allievo assume il ruolo di arbitro e dà il segnale di inizio indicando un compito da risolvere (p. es. «16 più 28»). In seguito, i due pugili iniziano a lottare. Vince la partita chi riesce per primo a risolvere il compito o a colpire l'avversario. In seguito, invertire i ruoli.

### Variante

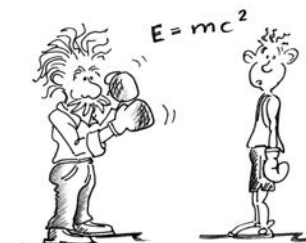
- Senza arbitro. L'allievo A indica il compito da fare e poi corre verso l'allievo B. A ottiene un punto se riesce a colpire B prima che quest'ultimo abbia risolto il compito.
- I compiti possono essere: addizioni, sottrazioni, radici, percenti, vocaboli in lingue straniere, ecc.

### Più facile

- Colpire solo le spalle e l'addome.

**Osservazione:** mantenere una distanza più corta quando gli allievi sono bravi a fare i calcoli o se sono timidi.

**Materiale:** uno o due guantoni per allievo



Fonte: Cougoulic, P. et al. (2003): La boîte éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.

## Quando si dice stop, è stop

Due allievi si affrontano, un terzo è l'arbitro. Quando vede un colpo o un fallo, l'arbitro grida in modo chiaro e forte «stop!» e conta i punti. I pugili possono ricominciare solamente quando l'arbitro dà di nuovo il segnale «boxe». Quando sono stati raggiunti due punti o compiuto un fallo, si cambia di ruolo. L'arbitro diventa pugile e affronta il vincitore.

### Variante

- Cambio dopo tre punti o un fallo.

### Più facile

- Colpire solo le spalle e l'addome.

**Materiale:** uno o due guantoni per allievo



→ [Filmato](#)

Fonte: Cougoulic, P. et al. (2003): La boîte éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.

## Artisti della schivata

L'allievo A tiene entrambi i pugni dietro la schiena e tiene il piede anteriore in un cerchio. L'allievo B è nella posizione di pugilato e si muove liberamente. B cerca di colpire A sulla fronte con un solo colpo diretto (nessuna serie o combinazione e senza finte). A cerca di evitare il colpo schivando. Per ogni colpo si ottiene un punto. Dopo 2 colpi riusciti si cambia ruolo. Se B colpisce troppo forte, perde tutti i punti.

Gli allievi si accorgono rapidamente da soli che è vantaggioso girare intorno all'avversario cambiando velocemente direzione.

### Varianti

- Le finte sono permesse.
- Si possono colpire la fronte e l'addome. A neutralizza i colpi con un contrattacco.

### Più facile

- Non svolgere come gara. B colpisce consapevolmente più lentamente affinché A possa esercitarsi a schivare i colpi.
- Non è permesso schivare indietro, solo di lato o verso il basso.

**Materiale:** uno o due guantoni per allievo, 1 cerchio



## Gentleman

Un allievo che padroneggia bene i colpi dolci (allievo A) affronta due o tre altri allievi alternativamente. A inizia contro il primo avversario. Al segnale del docente, dopo 15 secondi si effettua un cambio volante e il secondo allievo inizia a lottare contro A. Poi tocca di nuovo al primo. Dopo 90 secondi, A decide quale dei pugili l'ha colpito più delicatamente.

### Variante

- Dopo che entrambi gli avversari hanno lottato per 15 secondi. L'allievo A assegna un punto al pugile che lo ha colpito più delicatamente. Se solo uno dei due avversari è riuscito a colpire, ottiene un punto.

### Più facile

- Il pugile A tiene le braccia lungo il corpo e lascia che gli altri lo colpiscano alla fronte e all'addome.

### Più difficile

- Gli altri pugili possono colpire solo con il braccio forte.

**Materiale:** uno o due guantoni per allievo



Fonte: Cougoulic, P. et al. (2003): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.

## Battaglia

Formare due squadre. Il pugile che è colpito all'addome o alla fronte è eliminato e abbandona il campo da gioco. Chi commette un fallo (troppo forte, zona non permessa) è eliminato. Vince la squadra che resta da sola sul campo dopo che i pugili dell'altra squadra sono stati tutti eliminati.

### Varianti

- Quando tutti i pugili di una squadra sono eliminati, la manche si conclude e la squadra avversaria ottiene un punto per pugile non eliminato.
- Tra tre e quattro squadre si affrontano simultaneamente.

### Più facile

- Colpire solo le spalle e l'addome.

**Materiale:** uno o due guantoni per allievo



Fonte: Cougoulic, P. et al. (2003): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.

## Scippatori

Due pugili con un guantone a testa e un nastrino infilato di lato nei pantaloni si affrontano. Mentre lottano (bersagli: fronte e addome) i pugili cercano di prendere il nastrino dell'avversario con la mano libera.

### Varianti

- I colpi sono usati per ostacolare l'avversario. Si ottengono unicamente punti se si riesce a prendere il nastrino.
- Per ogni colpo riuscito si ottiene un punto. Chi riesce a prendere il nastrino ottiene tre punti. Il primo che raggiunge 10 punti ha vinto.
- Chi riesce a prendere il nastrino senza essere stato colpito vince direttamente.

### Più facile

- Solo colpi alla pancia, non alla fronte.

**Osservazione:** i colpi duri danno automaticamente un punto all'avversario.

**Materiale:** 1 paio di guantoni per squadra, due nastrini



→ [Filmato](#)

Source: Cougoulic, P. et al. (2003): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.

## Tornare alla calma

Gli allievi sono in piedi in 2-3 colonne (4-7 allievi per colonna) davanti a un tappetone. Per 15 secondi, i primi di ogni colonna si esercitano in un colpo o una combinazione prestabilita colpendo il tappetone. Dopo un cambio volante, continuano i secondi di ogni colonna mentre i primi si rimettono in fila in fondo.

### Variante

- Per 10 secondi effettuare una serie di diretti alla velocità massima (sprint). Ripetere due o tre volte.

**Osservazione:** questo esercizio, soprattutto gli sprint di 10 secondi, si adatta perfettamente per smorzare l'energia in eccesso di una classe particolarmente irrequieta prima di proporre una lezione di LC o basata sulla tecnica. È importante tuttavia proporre in seguito degli [esercizi di sensibilizzazione](#) (v. pag. 10)

**Materiale:** 1 tappetone



→ [Filmato](#)

# Lezioni

## Imparare i movimenti della boxe senza guantoni

**Grazie a questa lezione, gli allievi imparano i movimenti di base del pugilato. Durante gli esercizi, gli allievi sono sempre in movimento e si familiarizzano con i movimenti ripetendoli spesso senza però concentrarsi troppo sullo svolgimento «corretto» o «sbagliato».**

### Condizioni quadro

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

### Obiettivi d'apprendimento

- Imparare i movimenti di base del pugilato (lavoro di gambe, colpi, schivare).
- Potersi immergere nelle sensazioni di un incontro di pugilato.
- Prepararsi con diversi compagni per poi misurarsi uno contro l'altro con correttezza.

**Osservazione:** la maggior parte degli esercizi di questa lezione può essere utilizzata anche individualmente sotto forma di esercizi di reazione e coordinazione.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' <b>Introduzione teorica sulla disciplina</b> Il docente si informa sulle conoscenze della classe. Chi ha già esperienza di pugilato? Cosa si sa di questa disciplina? Qualcuno conosce la differenza tra boxe professionale, olimpica e light-contact? Eventualmente il docente spiega i rituali. Ci si stringe la mano prima e dopo gli esercizi. Il rispetto del partner/avversario è fondamentale. Possiamo crescere solo insieme. Introdurre le istruzioni «boxe» e «stop!».		ev. foglio informativo o tablet con filmato.
	10' <b>Imparare la posizione e i colpi</b> Spiegare la posizione del pugno, poi riscaldamento correndo in cerchio nella palestra e integrando colpi di pugilato. Prima esercitare solamente i diretti. Un colpo per passo. Durante circa 20 secondi concentrarsi su uno dei seguenti quattro punti chiave: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Posizione dei piedi:</b> alla larghezza delle spalle, peso sulla punta dei piedi, talloni leggermente alzati.</li> <li>• <b>Difesa della testa:</b> un pugno tocca sempre lo zigomo.</li> <li>• <b>Difesa dell'addome:</b> tenere i gomiti davanti al busto, il secondo gomito è sempre in contatto con le costole.</li> <li>• <b>Allungo massimo del corpo nella direzione del colpo:</b> allungare il braccio affinché la spalla tocchi la guancia. Girare il bacino e l'addome, girare il corpo al massimo.</li> </ul> <b>Diretto:</b> bersaglio: naso, mento o fronte dell'avversario. Colpire con un movimento dritto. <b>Gancio:</b> bersaglio: guancia. Il gomito è alla stessa altezza del pugno e della spalla. Angolo retto nel gomito. Movimento circolare. Esercizio preparatorio: braccia su una linea, gomito a 90° e girarsi unicamente facendo forza con gli addominali. <b>Montante</b> (uppercut): bersaglio: sotto il mento. Movimento verticale, i gomiti restano davanti al corpo. Stirare le gambe e la schiena. Esercizio preparatorio: piegare le gambe e arrotondare la schiena. Poi stirare gambe e schiena e sincronizzare con il montante. Idea di fondo: «tutto esplose verso l'alto» e «alzare l'avversario dal suolo».	Se possibile, aggiungere un sottofondo di musica ritmata per eseguire i colpi seguendo il ritmo.  v. capitoli « <a href="#">Posizione e colpi</a> », pagg. 3-4	Impianto stereo
Parte principale	5' <b>Movimenti di difesa sul posto senza partner</b> <b>Spiegare la posizione di pugilato:</b> differenza tra braccio forte e braccio debole. <b>Blocco di spalla:</b> portare il mento leggermente verso il basso, girare addome e talloni finché la spalla tocca la guancia e protegge così il mento. L'altro braccio e la spalla opposta restano sciolti. Alternare destra e sinistra. <b>Blocco della mano interna:</b> effettuare colpi diretti in aria con la destra e la sinistra in alternanza. L'altra mano resta aperta davanti alla bocca e la mano che colpisce forma un pugno. <b>Movimenti per schivare, in piedi in un cerchio (entrambi i pugni alle tempie):</b> schivare di lato (si tira in avanti la spalla opposta, simile al blocco di spalla), abbassarsi (in verticale, solo un po' per fare passare il colpo appena sopra), oscillazioni (il naso compie dei cerchi in aria).	Cerchio, tenere lo sguardo verso il centro.	

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	15' <b>Preparazione a coppie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavoro di gambe. Spostarsi in tutte le direzioni. Il compagno mantiene la distanza.</li> <li>• Schivare con abbassamento. A effettua un colpo diretto con il braccio forte cercando di colpire la fronte. B si abbassa facendo passare il colpo sopra di sé.</li> <li>• Con tutti gli allievi (p. es. in cerchio): spiegare e provare il colpo diretto con il braccio forte.</li> <li>• Schivare con oscillazioni. A dà una sberla con il braccio forte o effettua un gancio laterale. B schiva il colpo oscillando con il torso. Evoluzione: braccio forte o braccio debole, due colpi uno dietro l'altro.</li> <li>• Schivare di lato. L'allievo A effettua un colpo diretto con il braccio forte. B lo evita dal lato esterno del braccio forte di A. Aumento dell'intensità: due colpi effettuati in modo fluido uno dopo l'altro (colpo diretto con il braccio forte e colpo diretto con il braccio debole).</li> </ul>	Disposizione libera o su due linee.	
	5– 10' <b>Gara con corsa</b> <p>Due allievi si affrontano e cercano di colpire l'avversario alla spalla (attenzione, solo dal lato esterno, non in obliquo) e al ginocchio. Dopo un colpo riuscito, entrambi toccano una linea (per esempio la linea laterale del campo da pallavolo) e poi continuano subito a lottare. Vince chi per primo ottiene tre punti. Chi perde fa 20 addominali o 10 flessioni, ecc. Il vincitore alza entrambe le braccia in segno di vittoria finché trova un nuovo avversario (altro vincitore). In seguito, si parte per un nuovo incontro tra vincitore-vincitore e sconfitto-sconfitto.</p>		
Ritorno alla calma	5' <b>Lotta delle lucertole</b> <p>Due allievi sono nella posizione delle flessioni uno di fronte all'altro. Prevedere un po' di spazio tra le due teste. Gli allievi cercano di toccare più volte possibili la mano del compagno senza essere toccati. Mantenere le gambe tese. Dopo aver raggiunto 10 punti si cambia di compagno.</p> <p><b>Osservazione:</b> gli esercizi per gli addominali stabilizzanti trasmettono ai giovani la sensazione di aver fatto un allenamento duro. Questo è infatti spesso un elemento che molti giovani si aspettano da un allenamento di pugilato.</p>		

## Applicare i movimenti del pugilato in un percorso di condizione

**Durante questa lezione, gli allievi possono applicare quanto appreso agli attrezzi e sfogarsi come si deve. Il percorso permette a ciascuno di arrivare ai propri limiti di prestazione. Prevedendo due allievi per postazione, è possibile integrare esercizi che comportano l'interazione e la motivazione può essere mantenuta alta durante tutto il percorso. Inoltre, è possibile far partecipare fino a 24 allievi contemporaneamente.**

### Condizioni quadro

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

### Obiettivi d'apprendimento

- Applicare i movimenti di base del pugilato (lavoro di gambe, colpi, schivare).
- Imparare a colpire in modo preciso un bersaglio.
- Sfogarsi e allenare tutto il corpo.

**Osservazione:** eventualmente è possibile preparare gli attrezzi necessari già prima della lezione lasciandoli ai lati della palestra.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' <b>Riscaldarsi correndo in cerchio nella palestra integrando i colpi del pugilato</b> Esercizio di coordinazione: blocco della mano interna. In questo modo si sviluppa la consapevolezza per chiudere correttamente la mano prima del colpo.	(V. lezione « <a href="#">imparare i movimenti della boxe senza guantoni</a> », pagg. 14-15)	
Parte principale	35' <b>Percorso doppio con attrezzi</b> Preparare due percorsi. Uno si svolge senza guantoni, il secondo con. A coppie ci si allena due volte allo stesso attrezzo e poi si cambia nel percorso (p. es. 40 secondi di attività, 20 secondi di pausa, 40 secondi di attività, 20 secondi di pausa, cambio di attrezzo). Non appena sono state svolte 6 postazioni, si cambia circuito (con o senza guantoni).  Gli allievi preparano il circuito seguendo le istruzioni sui fogli per il circuito (2-3 esemplari) e le schede per ogni postazione. Per i docenti, è una buona idea fare uno schizzo personalizzato del percorso in funzione delle specificità della palestra. Un'altra possibilità è preparare il percorso in una metà della palestra prima ancora della lezione.	v. « <a href="#">Percorso di pugilato</a> » in allegato	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schede plastificate per le postazioni</li> <li>• 2-3 esemplari di uno schizzo del percorso</li> <li>• Timer o CD con musica preparata a tale scopo</li> <li>• 12 paia di guantoni</li> <li>• Sbarre oppure due cassoni</li> <li>• 6 cerchi</li> <li>• 2 coppie di anelli</li> <li>• 4 tappetini da 7 mm</li> <li>• 2 tappetoni da salto in alto</li> <li>• 2 tappeti da 17 su un carrello oppure un altro tappetino da 7</li> <li>• 4 palloni medicinali (ev. più 2 palloni più leggeri per differenziare)</li> <li>• 12-16 paletti</li> <li>• 2 corde per saltare</li> </ul>
Ritorno alla calma	5' Rimettere a posto il materiale. In cerchio: sciogliere tutti i muscoli con la boxe delle ombre (contro un avversario immaginario) al rallentatore.		



## Introduzione alla boxe light-contact

In questa lezione gli allievi imparano a colpire l'avversario in modo leggero e controllato. In questo modo, si crea la fiducia reciproca necessaria per boxare senza paura. La lezione si conclude con degli incontri semi contact in cui dopo ogni colpo si interrompe l'azione per ridurre la frenesia e promuovere la riflessione sui propri movimenti.

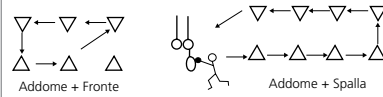
### Condizioni quadro

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

### Obiettivi d'apprendimento

- Applicare le proprie forze in modo dosato e migliorare la sensazione della distanza.
- Creare fiducia e avere riguardo dei diversi partner.
- Boxare insieme in modo tale che entrambi gli avversari si divertono.

**Osservazione:** per una buona riuscita della lezione, è consigliato leggere attentamente le riflessioni metodologiche.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' <b>Far rimbalzare una pallina da tennis</b> Si parte dalla posizione da pugilato. La seconda mano tocca sempre la tempia, molleggiare sui piedi, posizione di pugilato con i piedi alla larghezza delle spalle. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muoversi liberamente, in avanti e indietro come su un binario, di lato.</li> <li>• Muoversi circolarmente attorno alla pallina da tennis. La pallina va fatta rimbalzare sempre nello stesso punto.</li> </ul>		1 pallina da tennis per persona
	5' <b>Gara del rimbalzo</b> Tutti contro tutti. Compiere 10 flessioni se non si riesce a riprendere la propria pallina prima del secondo rimbalzo o se un altro allievo intercetta la palla. È possibile toccare la pallina dell'avversario ma sono vietati i contatti fisici. Alla seconda eliminazione, gli allievi si mettono i guantoni e si siedono su due linee uno di fronte all'altro.		1 pallina da tennis per persona
Parte principale	15' <b>Esercizi di sensibilizzazione</b> In questi 4-6 esercizi modulari, gli allievi imparano a colpirsi leggerezza (v. «Esercizi di sensibilizzazione», pag. 10) L'allievo A colpisce B alla fronte e all'addome. B si lascia fare e fornisce un feedback nel caso in cui il colpo è troppo duro (non fare i duri!). A si scusa se ha colpito troppo forte e continua più lentamente e con delicatezza. Dopo 40 secondi si invertono i ruoli.  Gli allievi timidi possono formare un gruppo in cui si colpisce la spalla invece della fronte e dell'addome. In seguito, si cambiano i partner all'interno di questo gruppo.  Livello 1: sul posto. L'allievo B tiene le braccia dietro la schiena. Livello 2: con due passi intermedi dopo ogni colpo. Livello 3: dopo il colpo B estende il braccio verso la fronte di A come contrattacco. Livello 4: A combina due colpi. Livello 5: B si muove costantemente in modo lento e A cerca di colpirlo il più possibile spostandosi a sua volta.	<p>Gli allievi sono disposti su due linee uno di fronte all'altro. Dopo ogni esercizio, cambiare compagno secondo il principio di rotazione.</p> <p>Se il numero di allievi è dispari, una persona colpisce <a href="#">una pallina da tennis in un sacchetto di plastica appeso</a>. Si tratta di far oscillare il meno possibile il sacchetto.</p> 	Un paio di guantoni per persona (se non sono sufficienti, un paio per coppia)

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>10' <b>One-touch</b></p> <p>I due contendenti cercano di colpirsi nei punti già esercitati durante gli esercizi di sensibilizzazione (p. es. fronte e addome). Quando uno degli allievi riesce a colpire l'avversario, entrambi corrono e toccano la parete opposta (o la linea esterna del campo da pallavolo) e poi continuano.</p> <p>In caso di fallo (troppo forte o che ha colpito un'altra parte del viso) il pugile si scusa e l'avversario ottiene direttamente un punto.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventualmente solo con un guantone per allievo (se non ce ne fossero abbastanza a disposizione).</li> <li>• Solo pancia e spalle.</li> <li>• Torneo di lega, vincitori contro vincitori oppure scelta libera del compagno.</li> </ul>	→ <a href="#">Filmato</a>	Un paio di guantoni per persona (se non sono sufficienti, un paio per coppia)
Ritorno alla calma	<p>5' <b>Rafforzare la schiena a coppie</b></p> <p>«Lotta dei granchi»: due allievi sono uno di fronte all'altro distesi sulla pancia. Distanza: la misura di due guantoni tra le teste. Gli allievi cercano di toccare il dorso dei guantoni dell'altro. 1 contatto = 1 punto. Se si tocca per terra con il guantone, l'avversario ottiene un punto. Dopo aver raggiunto 10 punti o dopo 40 secondi si cambia compagno. Ripetere 2-3 volte.</p>		
	<p>5' <b>Scambio di opinioni sugli incontri di boxe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi siete fidati del vostro avversario durante gli incontri? Nessuno ha colpito troppo forte?</li> <li>• Vi siete divertiti?</li> <li>• Vorreste applicare quanto appreso anche fuori dalle lezioni? Perché sì o perché no?</li> </ul>		

## 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× diretti sinistra (s) – destra (d),            16× gancio laterale s-d,            16× montante s-d,            4× 4 passi di lato → diretti s-d-s → 4 passi a d → diretti d-s-d            4× 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× 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>», pag. 10</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

# Informazioni

## Bibliografia

- Cougoulic, P., Raynaud, S., Cougoulic, B. (2003): [La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques](#). Parigi: Amphora.
- Fiedler, H. (1994): [Boxen für Einsteiger](#). Sportverlag, Berlino 1994 (esaurito)
- Käser, S. (2003): [Integrationsmöglichkeiten des boxe éducative in den Schweizer Schulsport](#) (lavoro di diploma, docente di educazione fisica e di ginnastica II). Basilea: ISSW
- Neukom, R. (2000): [Bewegungswissenschaftliche Aspekte des Boxsports](#) (lavoro di diploma DTLG I giovani leve, SOV 1999/2000).
- Sutter, M., Käser, S. (2003): [Lottare per gioco](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP.

## Link

- [www.light-contact.ch](http://www.light-contact.ch) – sito della federazione di LC (LCBA). Filmati, foto, informazioni e link relativi a progetti pedagogici sul pugilato.
- [www.box-edukation.de](http://www.box-edukation.de) – sito della federazione tedesca di LC, incentrato soprattutto sulla boxe nelle scuole.

## Aiuti didattici

- [Lektionsplanung über 3 x 7 Einheiten](#) – Hüppin, F., Jacky, M. (2013): Multimediale Aufbereitung des bestehenden Lehrmittels «Light-Contact Boxing». Zurigo: ETH.
- [Filmati di esercizi e di forme di gioco](#) di Fabienne Hüppin e Mario Jacky (v. allegato).

## Guanti in prestito, lezioni di dimostrazione

- Sul sito [www.light-contact.ch](http://www.light-contact.ch) (nella sezione tedesca → Über uns → Regional Delegierte) si trova una lista delle persone responsabili a livello regionale che possono prestare guanti o raccomandare un club nelle vicinanze. Tramite i delegati è anche possibile prenotare lezioni di dimostrazione.

- **Formazioni:** in collaborazione con l'ASEF, la federazione LCBA ([www.light-contact.ch](http://www.light-contact.ch)) → Infos für... → Lehrer/Lehrerinnen) offre corsi di perfezionamento di un giorno per docenti. Inoltre propone formazioni di cinque giorni per diventare allenatore di boxe light-contact e, su richiesta, corsi di perfezionamento interni per docenti (3-4 ore).
- **Capacità di dimostrazione:** per consolidare le competenze specialistiche, si raccomanda di frequentare per un po' gli allenamenti tecnici del club di boxe locale. Sul sito [www.swissboxing.ch](http://www.swissboxing.ch) (→ eBoxing → Clubs di boxe) si trova una lista dei club. Vale la pena verificare che il club lavori con allenatori muniti di licenza.
- **Raccomandazione:** prima di consigliare un club locale ai giovani, occorre verificare se sia presente un allenatore formato per questa categoria e se ci siano offerte in tal senso. Sul sito [www.light-contact.ch](http://www.light-contact.ch) (nel sito in tedesco → Light-Contact → Boxing Vereine) si trova una lista dei club che applicano la filosofia light-contact in modo mirato.

## Partner



ASEF



Per questo tema del mese:



## Impressum

### Editore

Ufficio federale dello sport UFSP  
2532 Macolin

### Autore

Stefan Käser Tuor è docente di sport, dipl. 2 presso la scuola professionale di Basilea e responsabile della formazione presso SwissBoxing. Dal 2002, insegna il pugilato nelle scuole.

### Redazione

mobilesport.ch

### Foto di copertina

Franziska Baumann, Purpur Mediengestaltung

### Foto

Franziska Baumann, Stefan Käser,  
Michael Sommer, SwissBoxing

### Illustrazioni

Leo Kühne

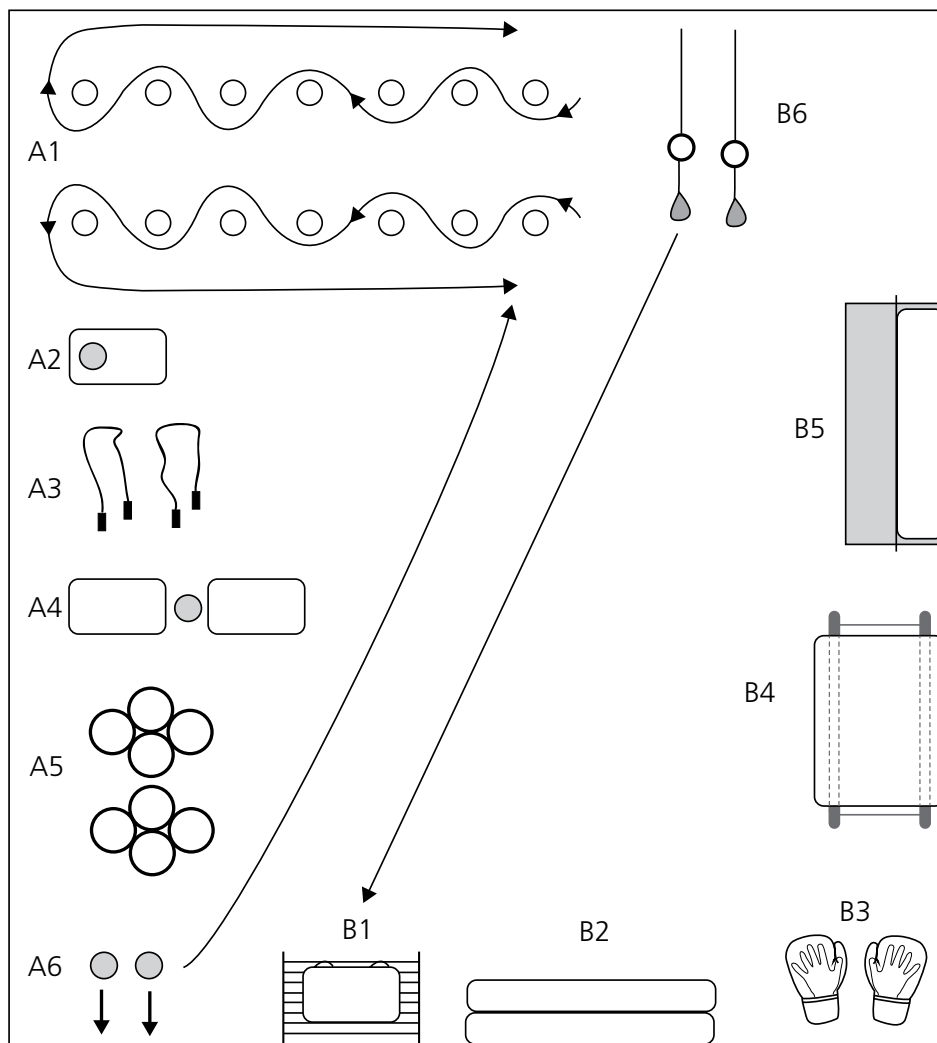
### Filmati

Fabienne Hüppin, Mario Jacky

### Layout

Media didattici SUFSM

## Percorso di pugilato



Il percorso può essere completato e variato a piacimento!

- A1 Slalom tra i paletti. L'allievo più lento effettua solleva 10 volte la gamba da terra in posizione di appoggio frontale sui gomiti. → [Scheda](#) + [filmato](#)
- A2 Muscoli addominali: A (sdraiato sulla schiena) spinge il pallone medicinale verso B (in piedi di profilo) con un movimento del tronco e tendendo le braccia. → [Scheda](#)
- A3 Saltare la corda. → [Scheda](#)
- A4 Muscoli dorsali: partendo dalla posizione ventrale, passare il pallone medicinale e poi toccare la propria fronte con il pallone medicinale. → [Scheda](#)
- A5 Nella posizione di pugilato, spostarsi in modo fluido da cerchio a cerchio. A guida e B segue i suoi movimenti. → [Scheda](#)
- A6 Nella posizione di pugilato, tirare il pallone medicinale verso la parete e riprenderlo nella posizione di pugilato all'altezza della testa. → [Scheda](#)
- B1 Tappetini da 7 cm: gancio laterale (in piedi a 90° rispetto al tappetino). → [Scheda](#) + [filmato](#)
- B2 Tappetini da 17 cm: diretti singoli o serie da 5 diretti. → [Scheda](#) + [filmato](#)
- B3 L'allievo A tiene uno o entrambi i guantoni aperti come bersaglio e indica il numero dei colpi da effettuare (tendere bene i muscoli dei polsi e fare pressione nella direzione opposta). Opzione: usare le imbottiture per le mani se disponibili. → [Scheda](#)
- B4 Tappetone da 30 cm sulle sbarre: montante (uppercut). → [Scheda](#)
- B5 Tappetone da 30 cm: colpi diretti: combinazione sopra-sotto-sopra. → [Scheda](#) + [filmato](#)  
→ [Filmato](#)
- B6 Palla nel sacco: con colpi da pugilato, colpire il sacco facendolo muovere il meno possibile. → [Scheda](#)

### Da scaricare

- [Scheda di postazione «Circuito A»](#) (pdf)
- [Scheda di postazione «Circuito B»](#) (pdf)
- [Scheda di postazione «Esercizi supplementari»](#) (pdf)

# Filmati

I seguenti filmati sono stati realizzati da due studenti della Scuola politecnica federale di Zurigo e sono un complemento al manuale «[Light-Contact Boxing](#)».

## Giochi ed esercizi per imparare gli elementi chiave (tecnic) dei movimenti della boxe

### Lavoro di gambe

Obiettivo: spostarsi in modo leggero, dinamico e molleggiato. Posizione dei piedi che corrisponde alla larghezza delle spalle, peso sulle punte dei piedi (i piedi non si toccano né si incrociano).

→ [Filmati](#)

### Far rimbalzare una pallina da tennis

Obiettivo: stabilizzare il lavoro di gambe (v. sopra), difesa della testa (seconda mano allo zigomo), colpire un bersaglio in modo mirato effettuando la rotazione dell'addome.

→ [Filmati](#)

### Percorso di resistenza di pugilato – colpire i tappetoni

Obiettivo: imparare e consolidare i movimenti dei colpi verso un obiettivo. Tenere la mano e il polso nella posizione corretta. Tensione corporea e trasmissione della forza.

→ [Filmati](#)

## Boxe light-contact. Impostazione e forme di gioco

### Esercizi di sensibilizzazione

Obiettivo: imparare a colpire in modo delicato: impostazione metodica.

→ [Filmati](#)

### Giochi del pugilato – one touch

Obiettivo: forma di pugilato semplificata per i primi incontri dopo gli esercizi di sensibilizzazione. Le varianti dimostrate con gli obiettivi addome e spalle (senza testa) sono ideali anche per gli allievi con poca coordinazione e concentrazione. Oppure se il tempo basta appena per 2 o 3 esercizi di sensibilizzazione. La zona da colpire deve essere adattata di conseguenza anche negli esercizi di sensibilizzazione.

→ [Filmati](#)

### Giochi di tattica

Obiettivo: questi giochi possono essere svolti non appena sono stati eseguiti gli esercizi di sensibilizzazione e si padroneggia sufficientemente la boxe semi-contact (one touch, interruzione dopo ogni colpo). Tutti i giochi comportano una sfida in più per i pugili, ovvero risolvere un compito strategico oltre alla «pugilato puro».

→ [Filmati](#)

**Fonte:** Hüppin, F., Jacky, M. (2013): [Multimediale Aufbereitung des bestehenden Lehrmittels «Light-Contact Boxing»](#) (Mentorierte Arbeit Fachdidaktik Sport A/B). Zurigo: ETH.