

# Favoris – Colpire i bersagli autorizzati in modi diversi

## Light contact boxing: Listen and box

I pugili sono in grado di colpire al segnale diversi bersagli rapidamente e con delicatezza seguendo le indicazioni; in questo modo sono consapevoli delle diverse possibilità.

Il pugile A si muove con passi di boxe e il pugile B cerca di mantenere la distanza. Al tuo comando (ad es. «destro, fronte») A si ferma e B colpisce con delicatezza secondo le tue indicazioni. Il pugile A dice quindi se il colpo è andato a vuoto o è stato sferrato con un po' troppa forza.

### più facile

- Solo sul posto
- Con meno bersagli (ad es. solo spalle e pancia o solo fronte e pancia)

### più difficile

- Al tuo comando il pugile A riprende a muoversi.
- Al segnale, entrambi cercano di colpire più velocemente dell'altro. Con caschetto e paracenti (vedi video).

**Materiale:** Guantoni

**Osservazione:** per questa forma di allenamento si consiglia una formazione e una formazione continua nel light contact boxing. Per le forme di competizione che coinvolgono colpi alla testa, secondo il [promemoria dell'upi](#), è necessario indossare paracenti e caschetto. I ganci di montante sono consigliati negli sport scolastici e negli allenamenti G+S con guanti da passata, guantoni e sacco, ma non alla testa.

Source: Stefan Käser

## Light contact boxing: Attacco – difesa

I pugili variano i bersagli autorizzati nel modo meno prevedibile possibile in modo da aggirare la difesa degli avversari.

Il pugile A attacca solo con colpi singoli (nessuna sequenza di colpi, nessuna finta). Il pugile B si difende, senza attaccare a sua volta. Per mandare a segno un colpo A deve quindi variare i bersagli. Cambio di ruoli dopo una ripresa.

### più facile

- Limitare i bersagli o la tecnica (ad es. solo fronte e pancia o solo diretti).

### più difficile

- Boxare «al contrario»: chiamare un bersaglio che il pugile non deve colpire.

**Materiale:** Guantoni

**Osservazione:** per questa forma di allenamento si consiglia una formazione e una formazione continua nel light contact boxing. Per le forme di competizione che involgono colpi alla testa, secondo il [promemoria dell'upi](#), è necessario indossare paradenti e caschetto. I ganci di montante sono consigliati negli sport scolastici e negli allenamenti G+S con guanti da passata, guantoni e sacco, ma non alla testa.

Source: Stefan Käser

## Boxe light-contact – Movimenti di difesa: Tocca l'avversario

Ogni volta che si è stati toccati dal partner, gli allievi devono assolvere un compito specifico.

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.

Source: Stefan Käser