

## Boxe light-contact: 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.

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.	→ <a href="#">Filmati</a>
Livello 2	Modificare costantemente la distanza tra i diversi colpi: dopo ogni colpo, A compie un passo in una direzione che B deve seguire.	→ <a href="#">Filmati</a>
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.	→ <a href="#">Filmati</a>
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.	→ <a href="#">Filmati</a>
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.	→ <a href="#">Filmati</a>
Livello 6	Adattare la distanza a un obiettivo che si muove velocemente.	→ <a href="#">Filmati</a>

L'allievo A è costantemente in movimento e cerca di schivare gli attacchi di B eseguendo degli spostamenti veloci.

Ulteriori forme di allenamento e video: [Modulo di apprendimento «Colpire delicatamente»](#)

---

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**