

AVVIAMENTO AL PUGILATO

ANNO ACCADEMICO 2017/2018

MARIA MORONI

Il corso “Avviamento al Pugilato” affronta argomenti in forma teorica e pratica in modo da fornire agli studenti elementi storici/giuridici e nozioni tecniche di base.

Programma teorico

Capitolo I - Elementi storici della boxe moderna

Capitolo II - Elementi giuridici del pugilato

Capitolo III - Elementi regolamentari durante il match

Capitolo IV - Assistenza al pugile: prima, durante e dopo il match
(Workshop di un professionista del settore: bendaggio mani)

Programma tecnica di base: tecnica/tattica

Capitolo I – Tecnica e tattica

La Tecnica

La posizione di guardia

cosa si intende per pugno

bersaglio utile

colpi fondamentali

le quattro tecniche di difesa

Tipi di colpi

Tattica

Attacco

Difesa attiva (contrattacco)

Difesa passiva

Azioni fondamentali di combattimento

Capitolo II - Allenamento tipico del pugilato

Allenamento specifico: le figure con il tecnico/maestro

Sparring partner condizionato

Programma di allenamento

Capitolo III - Il match

Il ring detto anche “quadrato”

La distanza di combattimento

Tipi di combattimento

Note su strategia di combattimento