

Manuale di Pugilato.

LA TECNICA DEL PUGILATO

L'apprendimento della tecnica pugilistica e la sua esercitazione è un'attività che può essere di fondamentale importanza per la crescita dei fanciulli, in quanto essa influenza in modo determinante lo sviluppo della *destrezza*, definita come « la capacità di padronanza di complesse coordinazioni di movimento » (Harre). Gli obiettivi di questa attività si evincono dalla stessa espressione fisiologica del movimento, inteso come azione ideo-motrice. Questo ci fa capire che l'estrinsecazione meccanica del movimento presuppone una sua precedente rappresentazione a livello del sistema nervoso centrale e che quindi, con queste esercitazioni, si tende ad arricchire la conoscenza nei fanciulli di nuovi schemi motori ed a perfezionare quelli già esistenti, in modo da permettere l'affinamento progressivo della meccanica del gesto che si baserà poi, su un meccanismo di automatismi sempre più perfetti.

Questi nuovi gesti saranno eseguiti dai fanciulli che si avvicinano a questa disciplina in modo imperfetto, a causa di una dispersione di stimoli nervosi che determinerà di conseguenza un'eccessiva spesa di energie psico-fisiche. Con il prosiegua dell'attività, si assiste però ad un progressivo miglioramento della coordinazione neuro-muscolare, fino a giungere infine, all'esecuzione perfetta e personalizzata del gesto motorio, che sarà acquisito e « stampato » a livello della corteccia. Per ottenere questo risultato, il gesto dovrà innanzitutto essere eseguito in modo perfetto dall'istruttore, ciò per fornire ai fanciulli la necessaria immagine guida, alla quale continuamente far riferimento durante l'apprendimento.

Prima di passare infine alle indicazioni sull'esercizio per l'apprendimento delle tecniche basi del pugilato, sarà bene precisare che questo non deve superare, in ogni lezione, la durata di venti minuti, per evitare di annoiare i ragazzi con esercitazioni che richiedono massima attenzione e razionalità, lasciando quindi grande spazio al gioco, inteso a distendere i ragazzi ed ad aiutarli a scaricare le tensioni precedentemente accumulate.

La parte specifica di questo capitolo comprende quindi le indicazioni per la corretta impostazione delle tecniche basilari come:

- la posizione di guardia;
- i passi;
- i colpi (diretti, montanti, ganci);
- la difesa.

LA POSIZIONE DI GUARDIA

Prima di analizzare la giusta impostazione e la perfetta esecuzione di tale posizione, andiamo a scoprire perché essa rappresenta la posizione base del pugilato, la posizione che cioè il pugile assume prima di iniziare ogni sua azione e che riassume al termine di esse.

La guardia è quella posizione di massimo equilibrio, nella quale il pugile, nel migliore dei modi, può difendersi e conseguentemente offendere; infatti in questa posizione si riesce a proteggere adeguatamente i cosiddetti « punti vulnerabili » del nostro corpo, che se sollecitati con la sufficiente violenza causano quasi inevitabilmente il KO. Tali punti sono essenzialmente: la *mandibola*, il cuore, la « bocca dello stomaco », il fegato.

Veniamo ora ad analizzare lo stereotipo della posizione di guardia, la quale sarà poi personalizzata (così come lo saranno tutti gli altri elementi base della tecnica pugilistica) da ogni atleta, determinando in ognuno di essi uno stile differente, per-

sonale ma che terrà sempre presenti però le indicazioni fondamentali della posizione di guardia eseguita scolasticamente, in quanto necessarie ed immodificabili.

Per ottenere una buona guardia bisogna innanzitutto trovarsi in perfetto equilibrio, per cui i piedi dovranno avere tra loro una distanza approssimativamente pari alla larghezza delle spalle, ed il peso dovrà essere perfettamente bilanciato su di essi; i talloni saranno leggermente sollevati da terra e disposti in modo che la punta del piede sinistro, che sarà spostato in avanti compiendo mezzo passo, risulti in linea con l'interno del tallone del piede destro che rimarrà fermo indietro; si deve controllare infine che le punte dei piedi siano entrambe volte in avanti e guardino leggermente verso destra (guardia normale).

Possiamo avere essenzialmente due tipi di guardia: la cosiddetta « guardia normale » usata dai pugili destri e nella quale l'atleta tiene in avanti il piede e la mano sinistra, e la « guardia destra » o « guardia falsa » con cui si impostano generalmente i pugili mancini e nella quale l'atleta tiene in avanti il piede e la mano destra.

Comunque, affinché le conoscenze e gli schemi motori dei ragazzi siano notevolmente arricchite, insieme alla coordinazione motoria generale, è buona norma far esercitare gli allievi in ambedue le posizioni di guardia. Resta comunque inteso che tutti i movimenti che saranno analizzati in seguito partiranno dalla posizione di guardia normale.

In questa posizione gli arti inferiori dovranno essere leggermente piegati, non solo per evitare una posizione troppo rigida, ma soprattutto perché con un leggero piegamento delle gambe si mantiene il muscolo quadricipite femorale in uno stato di modica ma costante tensione, e quindi sempre pronto a scattare per compiere movimenti di attacco o di difesa. Il bacino dovrà mantenersi in linea con le spalle, mentre il tronco deve sempre presentarsi di profilo, cosa facilmente ottenibile mediante una torsione (torsione di $\frac{3}{4}$) che porti la spalla sinistra in avanti e leggermente più in alto di quella destra (per proteggere il mento). Questa posizione permetterà di offrire minor bersaglio possibile all'avversario. I muscoli dell'addome dovranno risultare leggermente contratti in modo da determinare un piccolo movimento

di contronutazione, cioè di rotazione del bacino in senso orario sull'asse trasversale. Il tutto consentirà un lieve spostamento della linea delle spalle sul piano frontale, tale da consentire lo sfruttamento massimo delle potenzialità di attacco e di difesa del braccio destro. L'arto superiore sinistro formerà tra braccio ed avambraccio un angolo di circa 90° , con il gomito rivolto verso terra, il tricipite distante sei centimetri (quattro dita) dal fianco e con il pugno chiuso in linea con il mento. E' importante precisare che le mani, sia la destra che la sinistra, devono essere ben chiuse, con il pollice in opposizione che poggia sulle falangi medie dell'indice e del medio; il palmo della mano sinistra sarà volto verso destra, mentre quello della mano destra guarderà contro il petto. Il dorso di entrambe le mani dovrà essere tenuto in linea con l'esterno del gomito, il che consentirà, da una parte l'esecuzione di colpi meno visibili e dall'altra una maggiore potenza dei colpi stessi grazie ad una giusta trasmissione della forza; eviterà inoltre spiacevoli infortuni all'articolazione radio-carpica. La spalla destra dovrà risultare più bassa di quella di sinistra, con la muscolatura del cingolo scapolo-omerale completamente rilassata. In questo caso l'arto formerà un angolo acuto fra braccio ed avambraccio, con il gomito all'altezza del fegato e distante da esso tre centimetri (due dita); il pugno chiuso si manterrà, quasi accarezzandolo, all'altezza del corpo dello sterno. La testa sarà disposta in posizione naturale, con il naso che indica il pugno sinistro ed il mento che sembra cerchi di nascondersi dietro il muscolo deltoide della spalla sinistra.

Come si è potuto notare con questa posizione, siamo riusciti a proteggere adeguatamente i cosiddetti « punti da KO ». Il mento infatti sarà protetto dalla mano sinistra e dal muscolo deltoide sinistro e, in caso di attacco per vie esterne (gancio sinistro) dalla mano destra; l'apice del cuore è protetto dall'avambraccio sinistro e, in caso di ganci e montanti sinistri, dalla mano destra; la bocca dello stomaco è invece completamente coperta dall'avambraccio destro, così come il fegato lo è dal gomito destro (fig. 2).

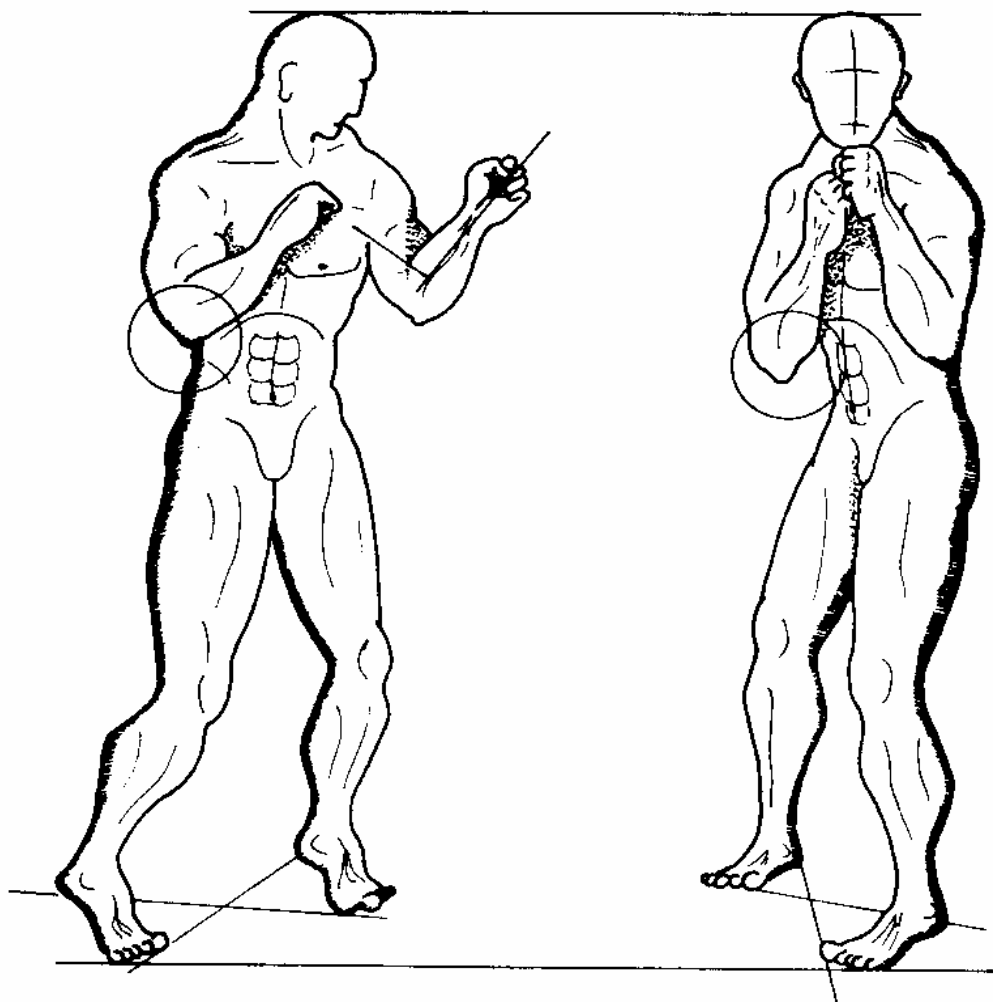


Fig. 2

Come metodologia d'insegnamento si consiglia innanzitutto di far osservare agli allievi la posizione di guardia nella sua completezza, in modo da fornire loro l'indispensabile immagine guida che sarà fondamentale nelle successive tappe di apprendimento motorio. Quindi si darà una breve spiegazione degli elementi fondamentali di essa ed infine si passerà all'insegnamento analitico tenendo presente che è deleterio passare all'apprendimento di un nuovo schema se prima non si è completamente acquisito quello precedente. E' utile inoltre rispettare una certa gradualità didattica astenendosi dall'accelerare i tempi per non confondere le idee degli allievi. Si consiglia di ripetere quotidianamente queste esercitazioni, ma per non più di quindici-venti minuti alla volta, essendo esse abbastanza noiose.

Per il corretto apprendimento della posizione di guardia è sufficiente come attrezzatura una stecca di legno lunga due metri e larga cinque centimetri, la quale viene posta a terra con un margine che poggia accanto alla punta del piede sinistro e con il margine opposto che sfiora il tallone del piede destro. Per trovare la giusta posizione degli arti inferiori, è utile eseguire il passaggio dalla posizione di attenti a quella di riposo, seguito da un leggero spostamento di entrambe le punte dei piedi verso destra, facendo effettuare dei piegamenti sulle gambe si può facilmente controllare se l'allievo è in perfetto equilibrio. Bisogna ricordare che queste esercitazioni devono indispensabilmente essere effettuate di fronte ad uno specchio, affinché gli allievi possano prendere coscienza dei movimenti eseguiti.

I PASSI DEL PUGILATO

Questo paragrafo è dedicato agli spostamenti del pugile sul quadrato ed in particolare ai passi specifici che quest'ultimo compie nell'esecuzione del cosiddetto « gioco di gambe », una meravigliosa scuola di equilibrio e coordinazione del corpo in movimento in uno spazio ristretto e limitato e che, giustamente, viene definito come la « scienza dei punti d'appoggio ».

Il gioco di gambe viene generalmente esercitato mediante il salto della corda, che l'insegnante di pugilato non tralascia mai d'inserire in ogni seduta di allenamento. Questo esercizio può essere eseguito in vari modi: con variazioni di ritmo, saltando con i piedi uniti, con un piede solo, con appoggi alterni dei piedi, divaricando longitudinalmente o incrociando gli arti inferiori, incrociando gli arti superiori o saltando a coppie.

Per quanto riguarda invece i passi, vi sono delle esercitazioni specifiche che si effettuano davanti ad uno specchio in posizione di guardia con la stecca di legno poggiata a terra fra i piedi nel modo citato precedentemente.

Prima di andare ad analizzare tutti i tipi di spostamenti che si possono effettuare sul ring, bisogna fare una importante distinzione tra « passo », che si ha quando sono entrambi gli arti inferiori a spostarsi in una determinata direzione e, « mezzopasso », con cui si muove un solo piede mentre l'altro resta

fisso al suolo. Premessa essenziale a questo paragrafo è, inoltre, che nei passi in avanti o verso sinistra è sempre il piede sinistro a muoversi per primo, mentre nei passi indietro o verso destra è il piede destro che comincia l'azione. Bisogna ancora tener presente che il passo del pugile deve avere un'ampiezza inferiore al passo normale e che, una volta terminata l'azione, i piedi dovranno ritornare nella posizione di guardia.

Il passo avanti

Esso permette al pugile di iniziare l'azione d'attacco e di avvicinarsi all'avversario; in ogni spostamento è bene che la parte anteriore della pianta del piede sfiori il suolo, evitando di effettuare la classica rullata che in genere si compie nella normale deambulazione (fig. 3).

Il passo indietro

Esso è utile per sottrarsi agli attacchi dell'avversario; inoltre permette, dopo aver evitato il colpo in arrivo, di scattare all'attacco colpendo d'incontro con tutto il peso del corpo (fig. 4).

Il passo laterale a sinistra

Esso permette di sottrarsi ai colpi diretti e montanti; oltre ad evitare i suddetti colpi porta il pugile in ottima posizione per contrattaccare con colpi di destro (fig. 5).

Il passo obliquo a sinistra in avanti

Ha le stesse caratteristiche del passo laterale a sinistra, ma a differenza di questo permette, oltre alla difesa e successivo contrattacco, di iniziare direttamente delle azioni di attacco; inoltre, essendo il corpo caricato in avanti e non lateralmente, conferirà una maggiore potenza all'azione (fig. 6).

Il passo laterale a destra

E' utile contro montanti e diretti; esso, porta il pugile fuori della traiettoria del colpo e lo mette in posizione favorevole per contrattacchi portati con il sinistro (fig. 7).

Il passo obliquo a destra in avanti

Principale caratteristica di questo spostamento è il cambio della guardia; si effettua su attacchi diretti dell'avversario e consente di colpire d'incontro di sinistro (fig. 8).

Il passo completo a sinistra

Si differenzia dagli spostamenti laterali e obliqui in quanto dopo aver effettuato il mezzopasso con il piede sinistro, quest'ultimo fungerà da perno al destro, il quale raggiungerà la sua nuova posizione disegnando un semicerchio sul terreno (fig. 9).

Il passo completo a destra

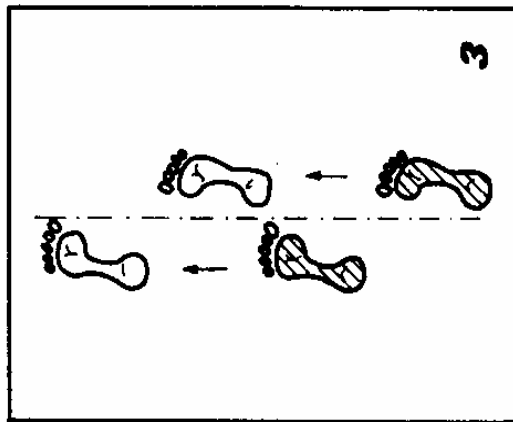
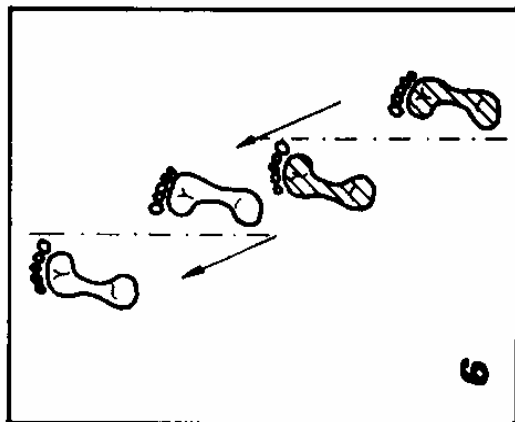
Rispetto al precedente, i movimenti sono completamente invertiti; inoltre al termine dell'azione ci si troverà in guardia-destra avendo effettuato un cambio di guardia (fig. 10).

Questi due tipi di passi, oltre ad evitare l'attacco avversario ed a consentire un eventuale contrattacco, permettono di uscire completamente dalla linea della guardia dell'avversario, il quale avanzando troverà davanti a sé il vuoto.

Sul quadrato infine, si consiglia al pugile di spostarsi sulla propria sinistra (girare a sinistra) se l'avversario è in guardia destra e, viceversa di girare sulla propria destra se ci si trova di fronte ad una guardia normale; così facendo si cerca di evitare i colpi più potenti (diretto destro nel guardia normale e diretto sinistro nel guardia-destra).

The diagrams illustrate the following sequence of movements:

- Diagram 3:** Shows a starting stance with feet on a dashed line. Arrows indicate a slight shift in weight.
- Diagram 4:** Shows a transition where the feet move closer together, with arrows indicating the direction of movement.
- Diagram 5:** Shows the feet moving apart again, with arrows indicating the outward movement.
- Diagram 6:** Shows a more complex movement where the feet are positioned further apart, with arrows indicating a shift in weight and posture.
- Diagram 7:** Shows the feet moving closer together again, with arrows indicating the inward movement.
- Diagram 8:** Shows a transition where the feet move apart, with arrows indicating the direction of movement.
- Diagram 9:** Shows a more complex movement where the feet are positioned further apart, with arrows indicating a shift in weight and posture.
- Diagram 10:** Shows the final stance with feet on a dashed line, with arrows indicating the final weight distribution.



I COLPI

Nel pugilato abbiamo tre tipi principali di colpi:

- 1) i diretti: che vengono portati a bersaglio lungo una immaginaria linea dritta in avanti;
- 2) i ganci: che arrivano a bersaglio con il braccio angolato e che all'altezza del pugno chiuso disegna nell'aria un semicerchio da sinistra verso destra o viceversa;
- 3) i montanti: che pure sono portati con il braccio angolato, ma si dirigono dal basso verso l'alto.

Questi tre tipi di colpi possono essere indifferentemente portati sia con il braccio sinistro che con il destro, e possono essere diretti sia al viso che al tronco.

Per definire meglio il bersaglio sul quale si può colpire, si cita l'art. 44 comma b del Regolamento Tecnico delle Riunioni e del Quadrato che detta: « Nell'incontro di pugilato sono validi soltanto i colpi vibrati sulla parte anteriore e sulle parti laterali della testa e del tronco, al di sopra della cintura » (linea orizzontale che unisce le estremità superiori delle ossa iliache).

Il diretto sinistro al mento

E' questo il colpo più importante, e sicuramente quello che viene lanciato più frequentemente, perché inizia quasi tutte le azioni offensive, oltre ad essere impiegato in quasi tutte le azioni di difesa, sia per bloccare sul nascere eventuali attacchi che per tenere lontano l'avversario che cerca il combattimento a breve distanza. Questo colpo viene scagliato dalla posizione di guardia e si effettua eseguendo un mezzo passo in avanti e piegando leggermente la gamba sinistra all'altezza del ginocchio (il quale comunque, non deve mai oltrepassare la punta del piede, per equilibrare lo spostamento in avanti) mentre contemporaneamente l'arto inferiore destro si distende completamente per dare maggiore potenza al colpo. A questi movimenti degli arti inferiori, si fa coincidere l'allineamento delle spalle, senza che con questo però la linea di forza prodotta dalla distensione della gamba destra venga spezzata. La spalla sinistra segue quindi l'impulso

impresso dalla gamba destra e porta in avanti il braccio sinistro che comincia a distendersi spingendo il pugno chiuso verso il bersaglio. E' bene fare molta attenzione sul fatto che il braccio formi un'unica linea con le spalle, leggermente obliqua verso l'alto, che il gomito non fuoriesca dalla linea del fianco e che il pugno, prima di raggiungere il bersaglio, effettui una lieve rotazione in senso orario, in modo da colpire con la linea formata dalle articolazioni metacarpo-falangee. La testa dovrà rimanere infossata nell'incavo formato dal muscolo deltoide sinistro che fungerà da protezione e, non dovrà oltrepassare la linea ideale formata dalla punta del piede sinistro (fig. 11).

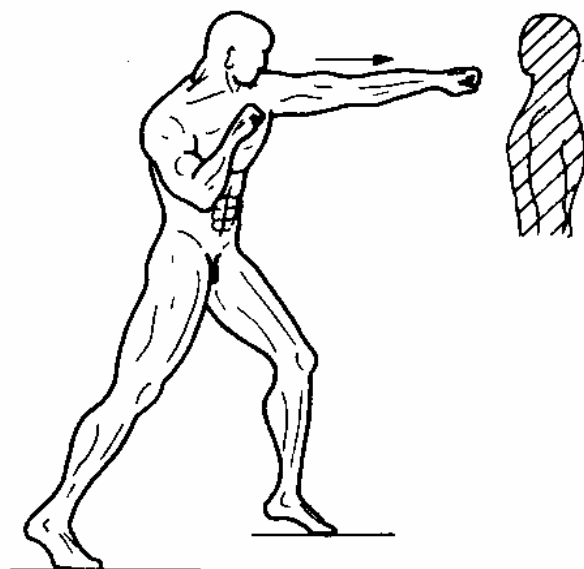


Fig. 11

L'insieme di tutti questi movimenti, come per gli altri colpi, non dovrà risultare spezzettato, ma eseguito all'unisono, con perfetta coordinazione.

Il diretto sinistro al corpo

L'esecuzione di questo colpo è quasi identica a quella del diretto al viso, solo che, il raggiungimento del bersaglio, che risulterà più in basso, determinerà necessariamente una maggiore apertura delle gambe, associata alla formazione di un angolo più acuto fra coscia e gamba sinistra. Tutto ciò permetterà alla

spalla e al braccio sinistro di trovarsi più vicini al suolo, e quindi al bersaglio. Per il resto, anche in questo caso testa e spalla sinistra dovranno risultare in linea con il piede sinistro e non più avanti, per evitare lo sbilanciamento (fig. 12).

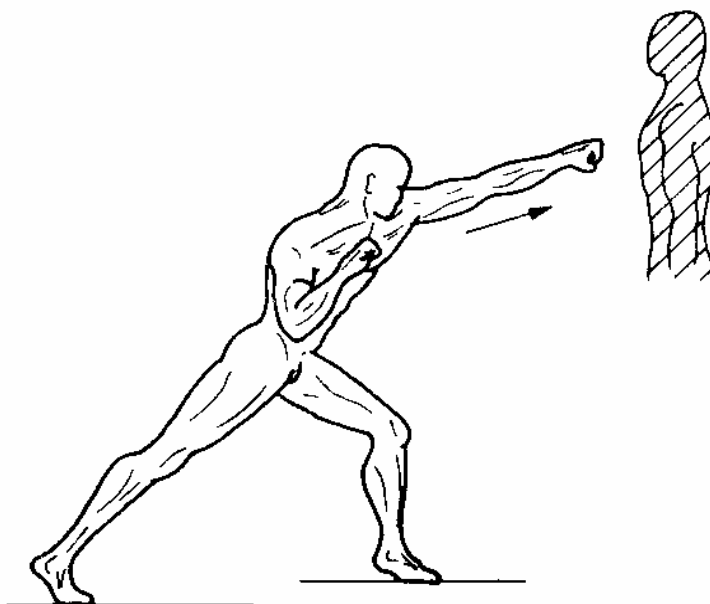


Fig. 12

Questi primi due colpi non sono da KO; è bene quindi portarli non con forza, ma con la massima velocità e ripetutamente, in modo da martellare l'avversario.

Il diretto destro al viso

Per portare questo colpo bisogna effettuare un mezzo passo obliquo in avanti a sinistra. Durante questo movimento il peso del corpo dovrà dapprima gravare sul piede destro, per poi passare, repentinamente, al momento dell'esecuzione del colpo, sul piede sinistro. La gamba sinistra sarà piegata per equilibrare questo passaggio di peso ed il ginocchio risulterà in linea e mai più avanti del piede sinistro. Contemporaneamente a questa azione si avrà la distensione di tutto l'arto inferiore destro, con il tallone che ruoterà di 1/4 di giro verso destra; questa spinta si continuerà con una torsione del tronco verso sinistra, che farà avanzare la spalla destra fino a portarla in linea con quella sini-

stra. Con l'avanzamento della spalla comincia la distensione del braccio destro, che vibrerà il pugno in avanti senza che il gomito esca dalla linea del fianco. Prima di arrivare a bersaglio il pugno compierà una rotazione in senso antiorario, che gli permetterà di colpire con le articolazioni metacarpo-falangee. La testa sarà protetta dal muscolo deltoide destro, mentre il braccio sinistro andrà in posizione di difesa, cioè nella posizione che assumeva prima il braccio destro.

Anche in questo caso, dal pugno destro alla spalla destra e da questa alla spalla sinistra, deve intercorrere una sola linea dritta, leggermente obliqua in alto.

Questo colpo deve essere eseguito, come gli altri, con un unico movimento coordinato, il che permetterà che la linea di forza partente dal piede destro, arrivi sino al pugno senza spezzettarsi, dando al colpo una grossa potenza (fig. 13).

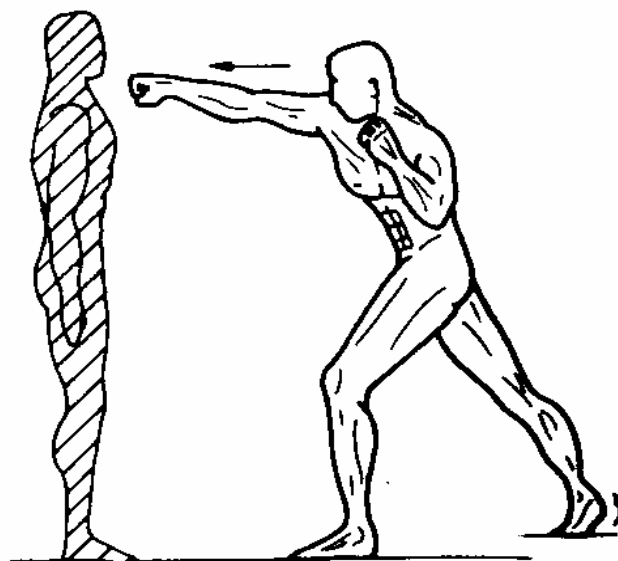


Fig. 13

Diretto destro al tronco

Viene eseguito allo stesso modo di quello al viso, solo che il mezzo passo obliquo in avanti a sinistra, sarà più ampio, la gamba sinistra più caricata e, la linea passante per il pugno destro

e le due spalle, più bassa, giusto in direzione del bersaglio (fig. 14).

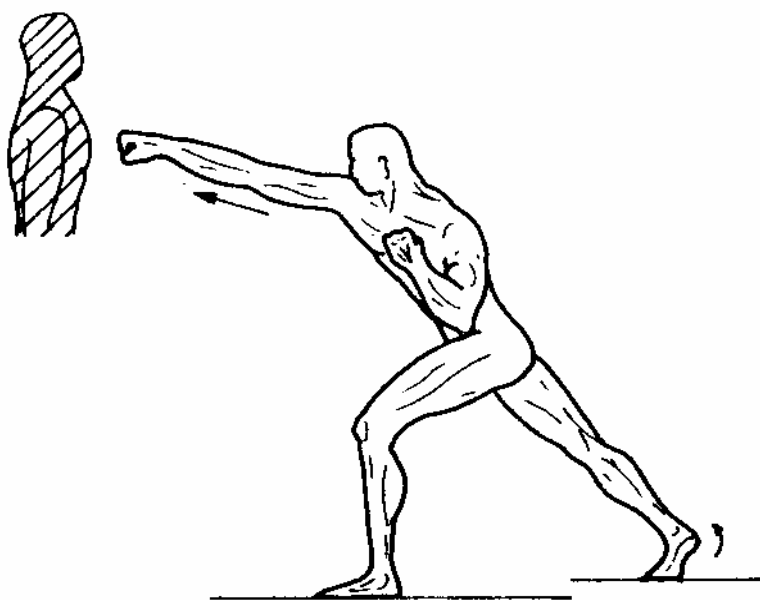


Fig. 14

Abbiamo infine il cosiddetto « destro corto », il quale è un tipo di diretto che può essere portato indifferentemente al viso o al tronco. L'esecuzione è per lo più identica ai colpi precedenti, con delle piccole varianti fornite dalla minore distanza del bersaglio. Il colpo inizia con un mezzo passo obliquo in avanti a sinistra; una volta colpito il bersaglio, il braccio destro non sarà completamente disteso, ma risulterà piegato all'altezza del gomito. Questa caratteristica conferisce al colpo una maggiore efficacia, in quanto fa sì che questo, conservando la potenza del diretto destro « lungo », acquisti in velocità e gli permetta di giungere a bersaglio in un lasso di tempo certamente inferiore, rendendolo così imprevedibile (fig. 15).

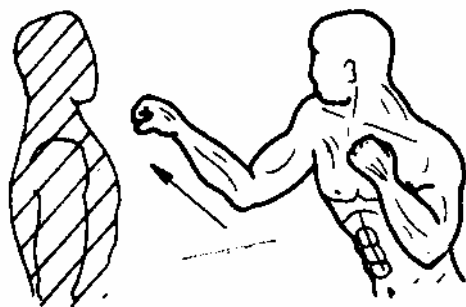


Fig. 15

In conclusione, il diretto destro è il classico colpo da « fuori combattimento », ma non bisogna abusare nel portarlo, in quanto, percorrendo una distanza più lunga rispetto agli altri colpi, acquisisce sì maggiore slancio e potenza, ma consente all'avversario di vederlo e di difendersi più facilmente; è bene quindi prepararlo con il lancio di altri colpi (diretto sinistro), evitando di portarlo di « prima intenzione », se non in casi effettivamente favorevoli.

I colpi fin qui illustrati (diretto sinistro e destro), sono quelli che per primi si insegnano ai ragazzini. All'acquisizione di essi si passa all'apprendimento dei ganci e dei montanti.

Il gancio destro alla mandibola

Come il diretto destro, anch'esso può causare il KO. In questo colpo il movimento del braccio si effettua non sul piano sagittale come per i diretti, ma sul piano frontale, da destra verso sinistra.

Il gancio destro al mento inizia il suo movimento con un mezzo passo del piede sinistro in avanti a sinistra, cui fa seguito lo spostamento del piede destro di $1/4$ di passo nella stessa direzione; alla fine di questo spostamento il peso del corpo graverà leggermente sulla gamba destra. A questo punto il piede destro, facendo perno sulla parte anteriore della pianta, girerà il tallone verso destra per $1/4$ di giro e contemporaneamente, il ginocchio si raddrizzerà dando l'impulso alla torsione del tronco da destra verso sinistra, impulso che trascina con sé il braccio atteggiato a tipico gancio ad angolo retto, in cui il gomito risulterà in linea con la spalla, mentre il pugno si troverà leggermente più alto. Il pugno durante il percorso avrà effettuato poco più di $1/4$ di giro interno, in modo che la linea formata dalle articolazioni metacarpo-falangee, combaci con la mandibola dell'avversario. Durante l'intero movimento il peso del corpo si sarà spostato da destra verso sinistra, per imprimere maggiore potenza al colpo. Questo spostamento di peso sarà comunque equilibrato dalla posizione del piede sinistro che fungerà da sostegno e da freno. Il mento sarà portato per protezione dietro il deltoide

destro, mentre il braccio sinistro risulterà in posizione di guardia invertita (fig. 16).

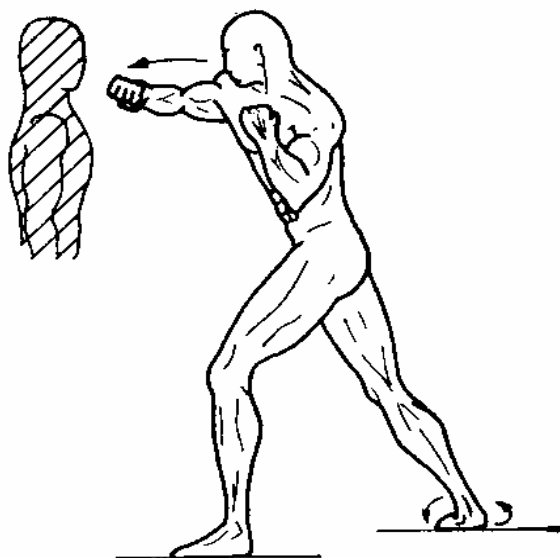


Fig. 16

Il gancio destro al tronco

Data la differente altezza del bersaglio, questo colpo obbligherà l'allievo ad effettuare un leggero piegamento delle gambe durante il passo obliquo a sinistra in avanti, in modo che la meccanica del movimento risulti uguale a quella illustrata precedentemente, così come rimarrà uguale la posizione del gomito (piegato ad angolo retto), della spalla e del pugno, il quale arriverà a bersaglio più in basso grazie al piegamento delle gambe (fig. 17).

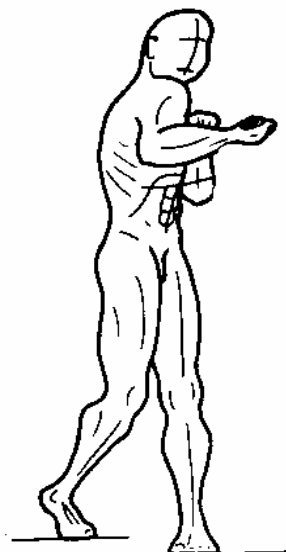


Fig. 17

Il gancio sinistro

E' questo un colpo di vitale importanza, in quanto nonostante venga portato da una distanza inferiore rispetto ai colpi lanciati con il destro, può comunque, se ben assestato, produrre gli effetti del KO.

La meccanica del movimento è identica a quella del gancio destro guardata allo specchio, con la sola differenza che a dare lo scatto iniziale è il piede sinistro, che si trova e che rimarrà anteriormente; per il resto basterà invertire le nozioni precedentemente illustrate; il peso grava dapprima sulla gamba sinistra per poi passare su quella destra, che fungerà da freno e sostegno; la traiettoria del pugno disegnerà un semicerchio con direzione da sinistra verso destra. Il braccio destro andrà in posizione di guardia normale; il mento sarà protetto dal deltoide sinistro (fig. 18).

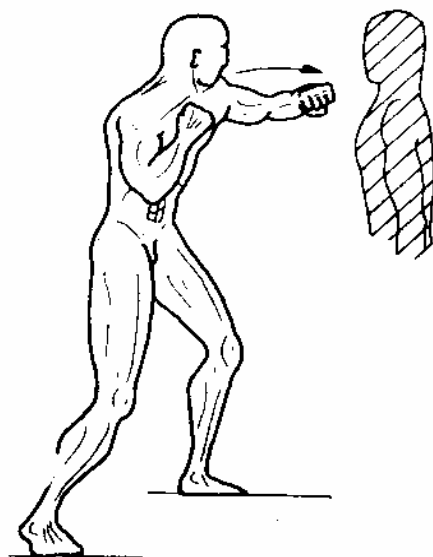


Fig. 18

Anche il gancio sinistro si può portare indifferentemente al viso o al tronco. In quest'ultimo caso per colpire il bersaglio più basso, non si dovrà abbassare il pugno sinistro o addirittura tutto il braccio sinistro, poiché così facendo la linea di forza partente dal piede sinistro verrebbe interrotta, riducendo così notevolmente la potenza del colpo e rendendo nel contempo goffo il movimento; basterà quindi effettuare un piegamento delle

gambe che permetta di colpire il bersaglio desiderato sfruttando al massimo la potenza (fig. 19).



Fig. 19

E' da sottolineare che i ganci sono colpi portati con le braccia ad angolo retto, per cui risultano di notevole importanza nel lavoro da breve a media distanza, mentre risultano inutili, se non deleteri, dalla lunga distanza.

I montanti

Come i diretti, anch'essi vengono portati sul piano sagittale, ma a differenza di quelli si dirigono dal basso verso l'alto.

Il montante destro al mento

E' un colpo che inizia il suo movimento dal piede destro. Dopo aver infatti effettuato un passo obliquo in avanti a sinistra, che ci permetterà di portarci alla distanza giusta per lanciare il colpo e di caricare il peso del corpo sull'arto destro, questo si raddrizzerà completamente sollevando il tallone che ruoterà, nel contempo per 1/4 di giro verso destra. Tale movimento

creerà una spinta iniziale, sufficiente a far ruotare il tronco in modo che la spalla destra venga spinta in avanti. Contemporaneamente il braccio tenuto ad angolo retto, assecondando il movimento di torsione del tronco, vibrerà il colpo arrivando a bersaglio con la linea formata dalla seconda, terza, quarta e quinta articolazione metacarpo-falangea e con le falangi mediali che guardano oblique verso l'alto. La mano chiusa arriverà a colpire in questa posizione, poiché poco prima di arrivare a bersaglio l'avambraccio e il pugno compiono $1/4$ di giro in senso orario. Durante tutto il movimento, il peso del corpo si sposta in avanti andando così ad aumentare la potenza del colpo. Il braccio sinistro va ad assumere la posizione di guardia destra; il mento sarà nascosto dall'incavo formatosi tra il muscolo deltoide ed i fasci superiori del trapezio di destra, mentre la gamba sinistra risulterà piegata in quanto andrà a sostenere il peso del corpo ed a frenarne la traslazione in avanti (fig. 20).

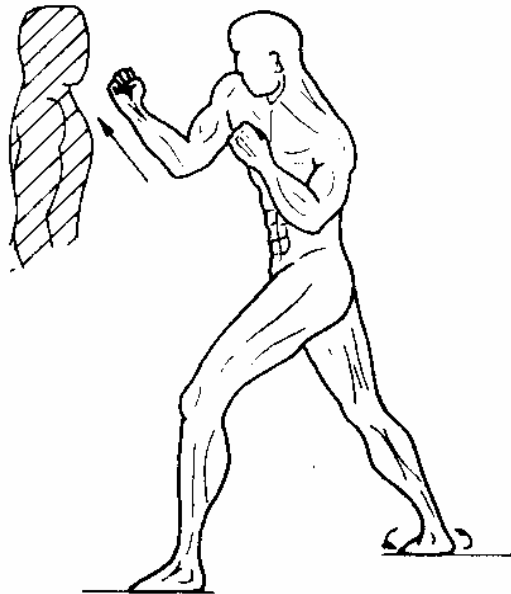


Fig. 20

Il montante destro al tronco

Come per gli altri colpi anche in questo caso, essendo il bersaglio più basso, l'esecuzione rimarrà identica al montante portato al mento, con la sola variante data dal piegamento delle

gambe che consente di colpire più basso. Questo colpo è senz'altro più efficace del precedente, in quanto risulta più difficile evitarlo, ed inoltre offende due delle parti più vulnerabili del corpo, il cuore e la bocca dello stomaco (fig. 21).

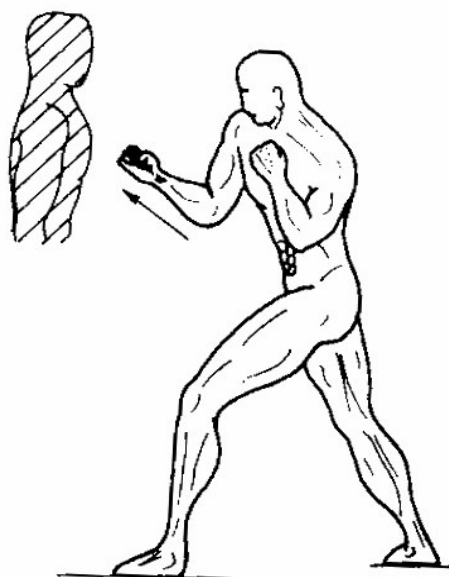


Fig. 21

Il montante sinistro al mento

Il primo movimento è dato da un passo in avanti, che permetterà di far gravare il peso del corpo maggiormente sulla gamba sinistra, che a questo punto si raddrizzerà sollevando il tallone. Contemporaneamente si farà ruotare il tronco verso destra e in avanti in modo che la spalla sinistra sia spinta innanzi verso l'alto. Conseguentemente a ciò il braccio spinto dalla spalla vibrerà il pugno, che nell'ultimo tratto del suo percorso, ruotando in senso orario, arriverà a segno con le cosiddette « nocche » della mano. Durante l'esecuzione del colpo la mano destra sarà portata aperta, leggermente in avanti, a protezione del mento. Quando il colpo sarà a bersaglio, dal piede sinistro alla spalla sinistra dovrà correre una sola linea dritta, leggermente obliqua in avanti (fig. 22).

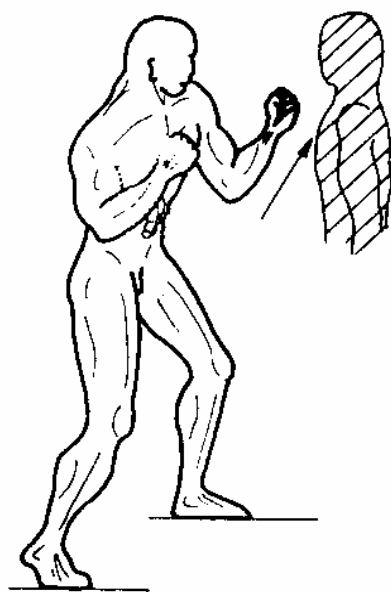


Fig. 22

Il montante sinistro al tronco

Questo colpo portato al tronco assume notevole utilità, in quanto può colpire facilmente il cuore, la bocca dello stomaco, il fegato. Come tutti i colpi che hanno per bersaglio il tronco, dovrà partire da una posizione più bassa del solito, che si otterrà piegando le gambe in modo che il pugno e la spalla sinistra si trovino ad un'altezza conveniente rispetto al bersaglio, senza necessità di flettere il tronco o abbassare il braccio dalla sua posizione normale di guardia (fig. 23).

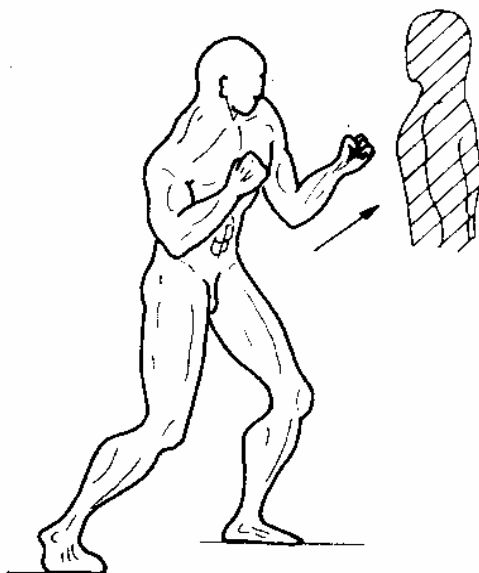


Fig. 23

A conclusione del paragrafo intendiamo far notare che, nonostante le diversità di esecuzione dei vari colpi illustrati, troviamo sempre presenti due caratteristiche comuni ad ognuno di essi.

La prima riguarda il movimento in toto, che seppur presentato analiticamente, risulta in tutti i casi continuo e coordinato. Esso parte sempre dagli appoggi per arrivare al pugno che colpisce, e sfrutta un gioco muscolare tale da far sì che l'azione di un agonista non sia mai in opposizione a quella di un altro ma, di contro, in perfetta sinergia, determinando con ciò una maggiore efficacia dei colpi ed un minor dispendio energetico.

La seconda nota comune a tutti i colpi ci viene fornita dalla posizione del pugno che arriva a bersaglio, la quale sarà sempre la stessa sia che il colpo si diriga dal basso verso l'alto o da dietro in avanti sul piano sagittale, che da destra verso sinistra e viceversa sul piano frontale, sia esso diretto al viso o al tronco.

Per chiarire quindi i difetti che l'insegnante deve immediatamente correggere, si riporta l'art. 44 comma A del Regolamento Tecnico delle Riunioni e del Quadrato, concernente il modo regolare di colpire, e che sancisce: « Nell'incontro di pugilato sono validi soltanto i colpi portati con i pugni ben chiusi, e con la parte imbottita del guanto che ricopre le prime falangi della mano e le estremità delle ossa metacarpiche, evitando quindi che si colpisca con il palmo, col polso, col taglio o con il dorso della mano e di striscio ».

Per quanto riguarda l'insegnamento dei colpi, si consiglia di iniziarlo innanzitutto dopo che l'allievo ha ben assimilato la posizione di guardia ed il gioco di gambe, e avvalendoci dapprima di semplici esercitazioni propedeutiche, le cosiddette « figure », con cui, in forma alquanto statica, si fa eseguire, dopo avergliela mostrata correttamente, l'esecuzione esatta dei vari colpi (prima i diretti, poi i montanti e i ganci) portati contro un sacco fisso, cui fa seguito una correzione analitica da parte dell'insegnante. Dopo un determinato periodo in cui si è seguito tale addestramento, (che potrà variare a seconda delle capacità di apprendimento dei singoli allievi), si potrà passare ad eseguire delle vere e proprie riprese di allenamento al sacco, alla pera, al punching-ball veloce e a punching-ball francese. Questa seconda fase, dinamica e giocosa, oltre a rappresentare una tappa fondamentale per l'apprendimento della tecnica pugilistica, ri-

sulta anche essere un'ottima attività motoria per la sua completezza e per le continue variazioni di ritmo che impone.

Durante la prima fase si intervalla alle figure una ricca attività ludica, propedeutica all'apprendimento della tecnica pugilistica, ed idonea a divertire ed appassionare i ragazzi. Sempre in questa fase si fa eseguire quella che impropriamente viene detta « ginnastica dei colpi », comprendente delle oscillazioni del corpo atte a sensibilizzare il passaggio del peso da una gamba all'altra e viceversa, durante le quali si lanciano in maniera alquanto rilassata i vari colpi.

Si ricorda infine il cosiddetto « vuoto », utilissimo stimolo per la fantasia degli allievi, in quanto comporta l'esecuzione di una ripresa di pugilato contro un avversario immaginario, che il ragazzo stesso deve raffigurare davanti a sé.

La difesa

Dopo aver fatto un'ampia descrizione dei modi di colpire nel pugilato, vediamo adesso come ci si può difendere dai suddetti colpi.

Innanzitutto bisogna dire che il campo della difesa è molto vasto in quanto vi sono numerose e valide possibilità di evitare i colpi dell'avversario. Alcuni testi citano addirittura centocinquanta azioni per difendersi dai quattordici colpi sopra descritti. La scelta razionale di esse dipende soprattutto dal tempismo di esecuzione di tali tecniche difensive e dalla capacità che il pugile possiede nel vedere i colpi dell'avversario.

I sistemi di difesa si possono concretare in tre azioni fondamentali: bloccare, deviare e schivare.

Per bloccaggio s'intende quel movimento mediante il quale un qualsiasi colpo avversario viene fermato prima che esso arrivi a segno.

Per deviazione s'intende quell'azione mediante la quale il colpo avversario viene deviato dalla primitiva ed intenzionale direzione. Per schivata s'intende lo spostamento di tutto il corpo o di una parte di esso, mediante il quale il pugile si porta fuori dalla linea d'azione dell'avversario.

Vediamo in che modo si possono utilizzare queste tre azioni fondamentali per difendersi dai colpi citati nel paragrafo precedente. Innanzitutto, come per l'attacco, anche per tutti i movimenti di difesa si dovrà partire dalla posizione di guardia, nella quale bisogna rientrare poi il più rapidamente possibile.

Contro il *diretto sinistro al mento* ci si può servire dei seguenti accorgimenti difensivi:

- 1) bloccare con il palmo della mano destra (fig. 24);

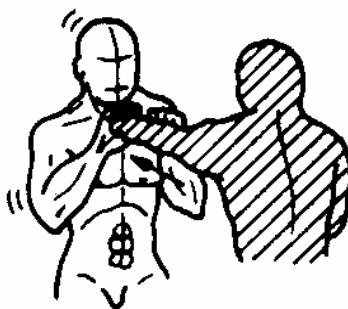


Fig. 24

- 2) deviare con la mano destra verso sinistra (fig. 25) o con la mano sinistra verso destra (fig. 26);



Fig. 25



Fig. 26

3) effettuare un mezzo passo laterale a sinistra (fig. 27);



Fig. 27

4) schivare flettendo solo il tronco verso destra o piegando le gambe (fig. 28);



Fig. 28

- 5) evitare e deviare il colpo con la mano destra verso sinistra effettuando un passo obliquo in avanti a destra (fig. 29);



Fig. 29

- 6) effettuare un passo indietro (fig. 30), o schivare mediante uno spostamento del busto indietro.

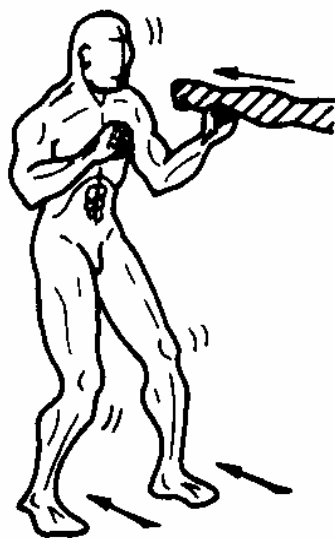


Fig. 30

Difesa contro il diretto sinistro al tronco:

- 1) bloccare con il palmo della mano destra (fig. 31) o con l'avambraccio sinistro (fig. 32);

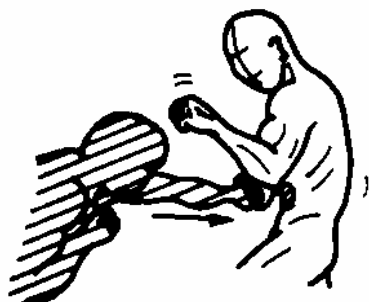


Fig. 31



Fig. 32

- 2) deviare con la mano destra verso sinistra (fig. 33);



Fig. 33

- 3) evitare con mezzo passo laterale a destra (fig. 34);

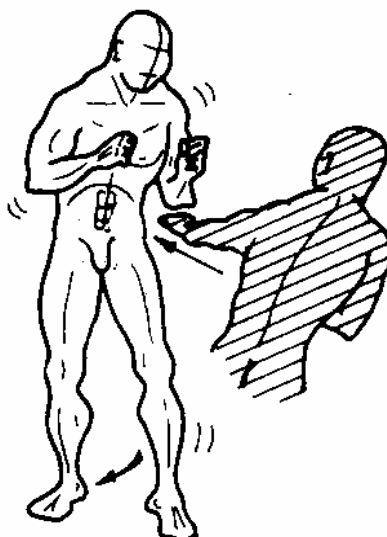


Fig. 34

- 4) evitare effettuando un passo completo a destra e spostando il colpo con la mano destra verso sinistra (fig. 35);

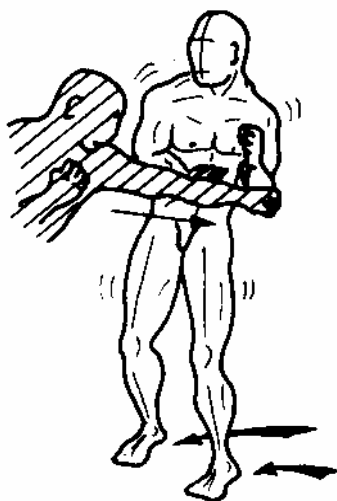


Fig. 35

- 5) effettuare un passo indietro (fig. 36).

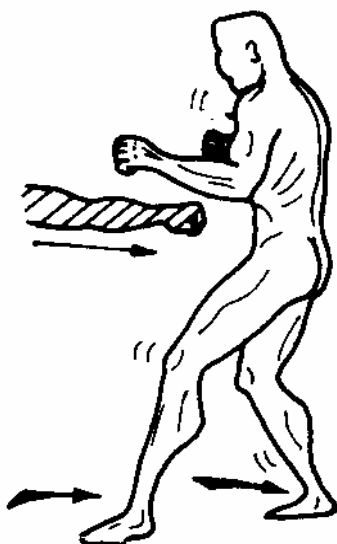


Fig. 36

Difesa contro il diretto destro al mento:

1) bloccare con il palmo della mano destra (fig. 37);

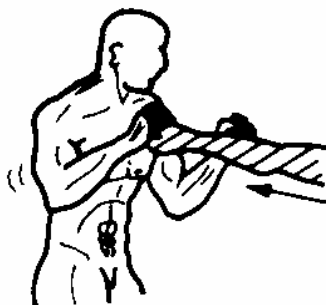


Fig. 37

2) deviare con la mano sinistra verso destra (fig. 38);



Fig. 38

3) schivare flettendo il busto a destra o piegando le gambe (fig. 39);



Fig. 39

4) effettuare un mezzo passo laterale a sinistra (fig. 40);

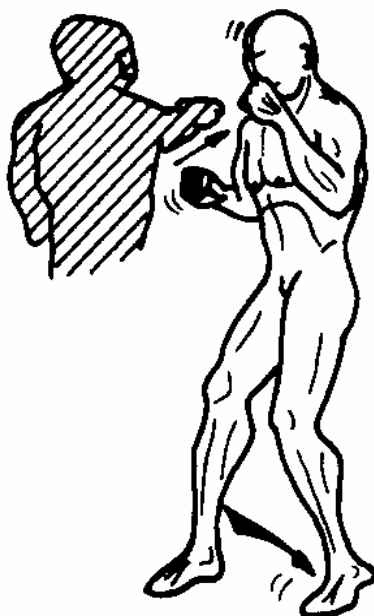


Fig. 40

5) effettuare un passo indietro o uno spostamento del busto verso dietro (fig. 41);



Fig. 41

- 6) evitare effettuando un passo completo a sinistra e deviando il colpo con la mano sinistra verso destra (fig. 42).



Fig. 42

Difesa contro il diretto destro al tronco:

- 1) bloccare con il palmo della mano destra (fig. 43);



Fig. 43

- 2) deviare con la mano ed il polso sinistri verso destra (fig. 44);

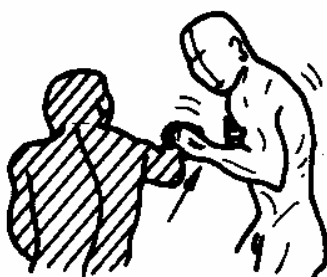


Fig. 44

- 3) effettuare un mezzo passo laterale a sinistra o un passo obliquo in avanti a sinistra (fig. 45);



Fig. 45

- 4) effettuare un passo completo a sinistra (fig. 46);



Fig. 46

5) effettuare un mezzo passo completo indietro (fig. 47).

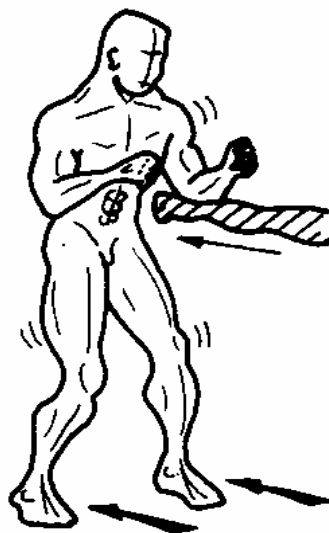


Fig. 47

Difesa contro il diretto destro corto al mento:

1) bloccare con il palmo della mano destra (fig. 48);

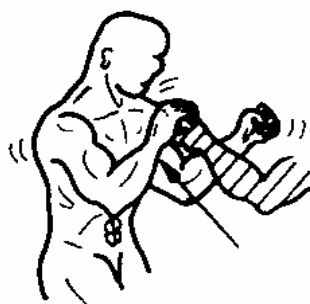


Fig. 48

2) deviare con la mano sinistra verso destra (fig. 49);

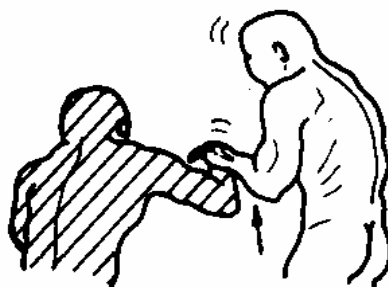


Fig. 49

- 3) effettuare un mezzo passo laterale a sinistra o un passo obliquo in avanti a sinistra (fig. 50);



Fig. 50

- 4) schivare effettuando un passo indietro o spostando il busto indietro (fig. 51).



Fig. 51

Difesa contro il diretto destro corto al tronco:

1) bloccare con il palmo della mano destra (fig. 52);



Fig. 52

2) evitare con un passo indietro (fig. 53);



Fig. 53

- 3) evitare con un mezzo passo laterale a sinistra o con un passo obliquo in avanti a sinistra (fig. 54).



Fig. 54

Difesa contro il gancio destro al mento:

- 1) bloccare con il palmo della mano destra (fig. 55);

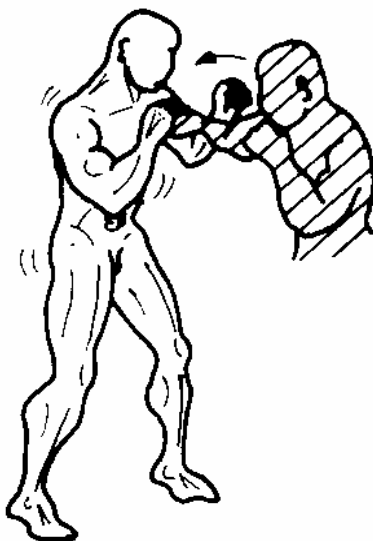


Fig. 55

2) deviare con la mano sinistra verso destra (fig. 56);

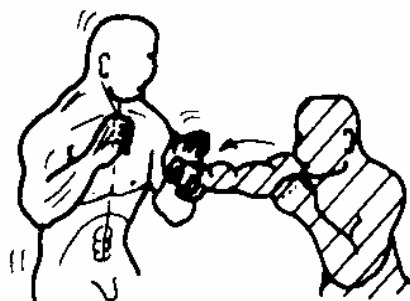


Fig. 56

3) arrestare il colpo a mezza strada con la mano destra aperta sul braccio dell'avversario (fig. 57);

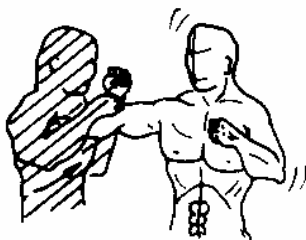


Fig. 57

4) evitare facendo un mezzo passo indietro (fig. 58);



Fig. 58

- 5) schivare il colpo con il piegamento delle gambe e traslazione del busto da destra verso sinistra (fig. 59).



Fig. 59

Difesa contro il gancio destro al tronco:

- 1) bloccare con il palmo della mano destra (fig. 60);

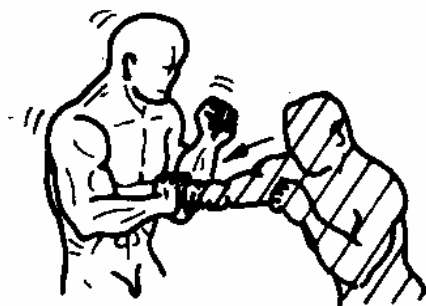


Fig. 60

2) evitare effettuando un mezzo passo indietro (fig. 61).

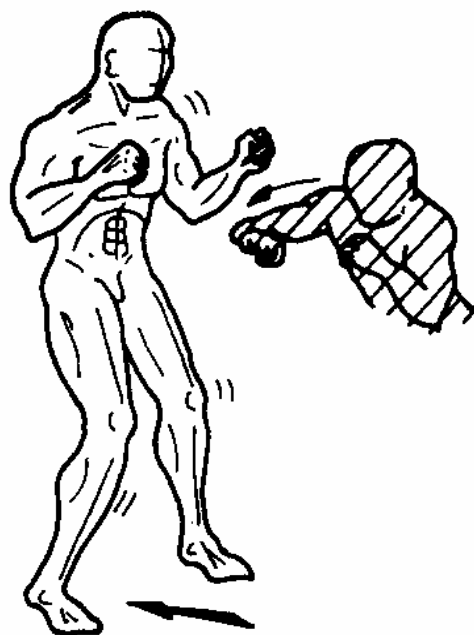


Fig. 61

Difesa contro il gancio sinistro al mento:

1) bloccare con l'esterno della mano destra (fig. 62);



Fig. 62

2) schivare passando sotto il colpo, grazie ad un piegamento

delle gambe e conseguente spostamento del busto da sinistra verso destra (fig. 63);



Fig. 63

3) evitare effettuando un mezzo passo indietro (fig. 64);

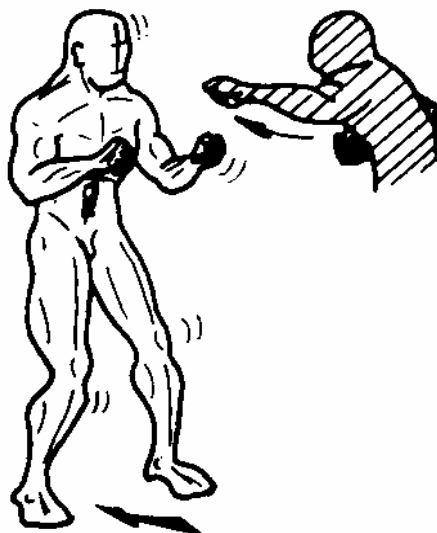


Fig. 64

- 4) arrestare il colpo a mezza strada con l'esterno dell'avambraccio destro (fig. 65).

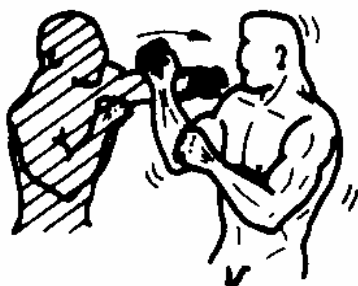


Fig. 65

Difesa contro il gancio sinistro al tronco:

- 1) bloccare con l'esterno dell'avambraccio destro (fig. 66);

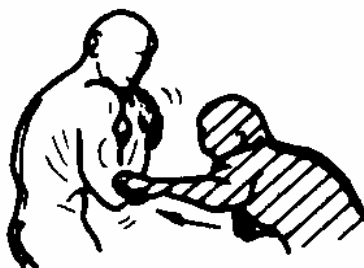


Fig. 66

- 2) effettuare un mezzo passo indietro (fig. 67);

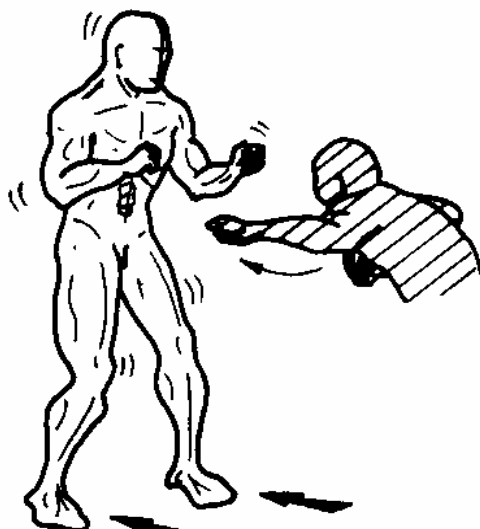


Fig. 67

3) bloccare con il palmo della mano sinistra (fig. 68).

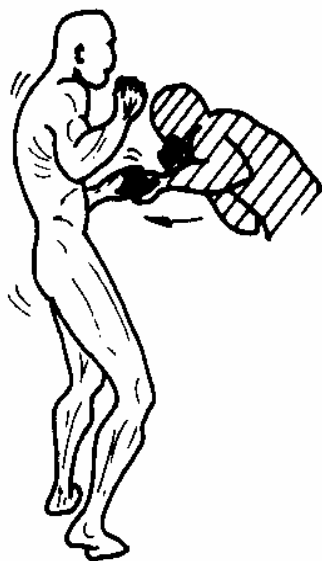


Fig. 68

Difesa contro il montante destro al mento:

1) bloccare con il palmo della mano destra (fig. 69);



Fig. 69

2) deviare con la mano sinistra verso destra (fig. 70);



Fig. 70

- 3) evitare effettuando un mezzo passo laterale a sinistra o un passo obliquo in avanti a sinistra (fig. 71);



Fig. 71

- 4) evitare effettuando un passo completo a sinistra (fig. 72);



Fig. 72

- 5) effettuare un mezzo passo indietro o schivare con uno spostamento del busto indietro (fig. 73).



Fig. 73

Difesa contro il montante destro al tronco:

- 1) bloccare con il palmo della mano destra (fig. 74);



Fig. 74

- 2) evitare effettuando un passo laterale a sinistra o un passo obliquo in avanti a sinistra (fig. 75);

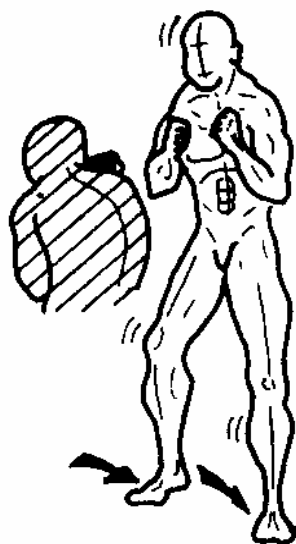


Fig. 75

- 3) effettuare un passo completo a destra (fig. 76);



Fig. 76

4) effettuare un mezzo passo indietro (fig. 77);



Fig. 77

5) arrestare il colpo a mezza strada con la mano destra semi-aperta sul bicipite destro dell'avversario (fig. 78);

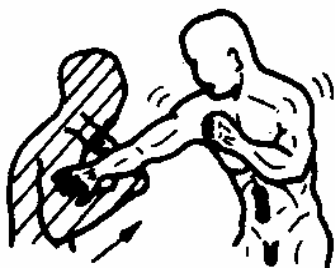


Fig. 78

6) arrestare il colpo a mezza strada con la mano o con l'avambraccio sinistro incrociati sull'avambraccio destro dell'avversario (fig. 79).

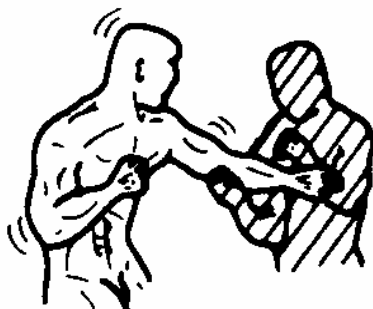


Fig. 79

Difesa contro il montante sinistro al mento:

1) bloccare con il palmo della mano destra (fig. 80);

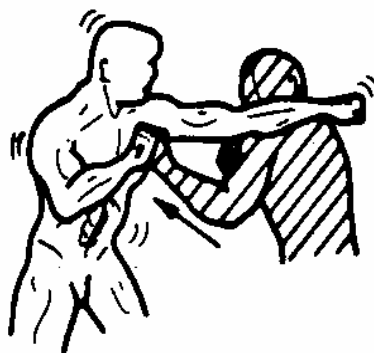


Fig. 80

2) deviare con la mano destra verso sinistra (fig. 81);



Fig. 81

3) evitare con un mezzo passo indietro o con uno spostamento del busto indietro (fig. 82);



Fig. 82

- 4) evitare effettuando un passo obliquo in avanti a destra o un passo laterale a destra (fig. 83).



Fig. 83

Difesa contro il montante sinistro al tronco:

- 1) bloccare con il palmo della mano sinistra (fig. 84);

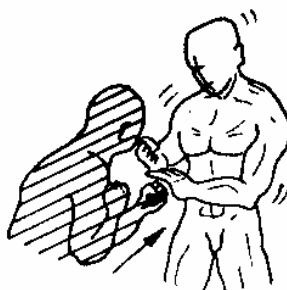


Fig. 84

- 2) bloccare con il gomito destro (fig. 85);



Fig. 85

- 3) effettuare un passo obliquo in avanti a destra o un passo laterale a destra (fig. 86);

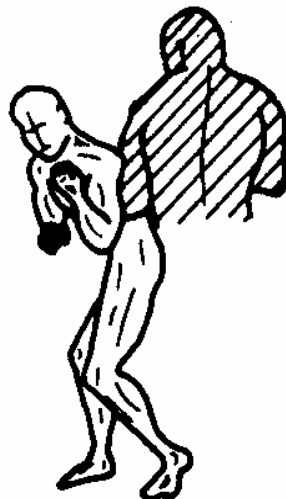


Fig. 86

- 4) effettuare un passo indietro (fig. 87);



Fig. 87

- 5) arrestare il colpo a mezza strada con l'interno dell'avambraccio destro che va ad incrociare l'avambraccio sinistro dell'avversario (fig. 88).



Fig. 88

Al termine di questo paragrafo è bene precisare che la difesa è di vitale importanza nel pugilato e che, quindi, è giusto dedicarle tempo sufficiente per un perfetto apprendimento. Bisogna però ricordare che ogni tecnica difensiva illustrata si risolve in altrettante possibilità di attacco e che non bisogna quindi, mai abusare eccessivamente della difesa senza contro attaccare, poiché il successo in un match, è proprio subordinato al numero di colpi portati a segno, e quindi, in definitiva, alle azioni di attacco.

Per chiudere questo capitolo infine bisogna ricordare che, nonostante l'ausilio dei disegni, l'apprendimento della tecnica pugilistica risulterà oltremodo difficile per la complessità dell'argomento trattato; quindi per una migliore e più facile comprensione delle tecniche descritte, è assolutamente necessario accoppiare lo studio della tecnica stessa alle esercitazioni pratiche in palestra.

CAP. II

PREATLETISMO GENERALE

Risulta superfluo sottolineare che alla base di un'attività motoria rivolta all'apprendimento di una qualsiasi disciplina sportiva, vi siano i cosiddetti *preatletici generali*, che come spiega la parola, sono indirizzati ad uno sviluppo generale del ragazzo-giovane, e risultando quindi essenziali all'impostazione di ogni sport. Essi mirano fondamentalmente all'acquisizione ed alla presa di coscienza, fino alla completa padronanza, di quelle qualità psico-fisiche prima descritte.

Questi esercizi, con la loro duttilità (lo stesso esercizio, rivolto allo stesso settore muscolare, ma eseguito con variazioni di ritmo ed intensità, in surplesse, in forma blanda o intensa) permettono di raggiungere finalità differenti (elasticità, scioltezza, coordinazione, forza, resistenza, etc.) e risultando quindi della massima validità per il raggiungimento delle mete prefissateci. Questo tipo, di attività può essere svolta a corpo libero (carico naturale), o con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi.

Esistendo una vastissima gamma di preatletici generali, per comodità se ne citeranno solo alcuni, lasciando poi alla fantasia dell'educatore la scelta di quelli ritenuti più opportuni.

Esercizi per gli arti superiori e per il cingolo scapolo-omeroale:

- 1) In piedi, braccia lungo i fianchi.

Slanci alternati in alto e indietro delle braccia sul piano sagittale (fig. 89).

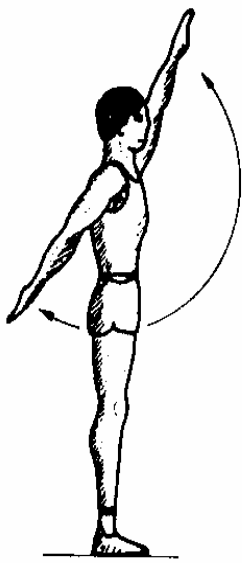
- 2) In piedi, braccia lungo i fianchi.

Slanciare le braccia in alto, poi indietro, ruotando le palme in su (fig.90).

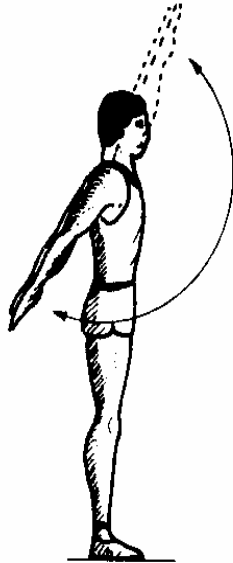
- 3) Ritti, gambe divaricate.
Circondazioni sagittali delle braccia prima in un senso, poi nell'altro (fig. 91).
- 4) In sospensione alla sbarra.
Eseguire delle flessio-estensioni portando il mento fino alla altezza della sbarra e distendendo completamente le braccia (fig. 92).
- 5) In appoggio sulle parallele.
Piegamenti ed estensioni sulle braccia (fig. 93).
- 6) Seduti a terra, gambe incrociate, busto eretto, bastone alla nuca.
Spingere le braccia in alto e ritorno (fig. 94).

Esercizi per il tronco.

- 1) In piedi, gambe divaricate, mani ai fianchi.
Torsioni del tronco a sinistra e a destra (fig. 95).
- 2) Ritti, piedi uniti, braccia in alto.
Flettere il tronco in avanti, cercando di toccare il suolo con il palmo delle mani (fig. 96).
- 3) In piedi, gambe divaricate, braccia in fuori, tronco flesso in avanti.
Torsioni del tronco a sinistra e a destra portando la mano destra al piede sinistro e viceversa (fig. 97).
- 4) Decubito prono, mani alla nuca, gambe tese ed unite.
Flettere simultaneamente il busto posteriormente ed elevare le gambe tese (fig. 98).
- 5) Decubito prono, braccia in alto, gambe tese ed unite.
Elevare le braccia e le gambe tese; rimanere in appoggio addominale (fig. 99).
- 6) Decubito supino, braccia in fuori, gambe tese ed unite.
Flettere le gambe fuori a sinistra con torsione del bacino, ritorno e ripetere analogamente a destra (fig. 100).
- 7) Decubito supino, mani alla nuca, gambe piegate.
Flessione del busto in avanti (fig. 101).



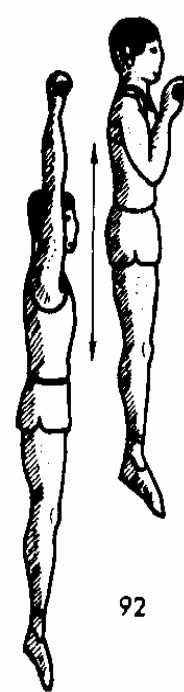
89



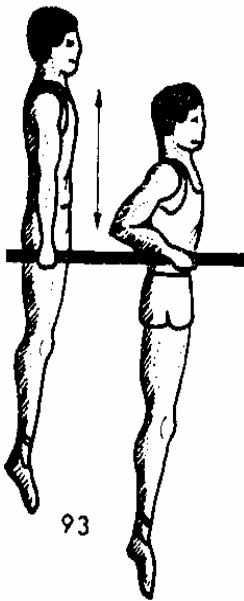
90



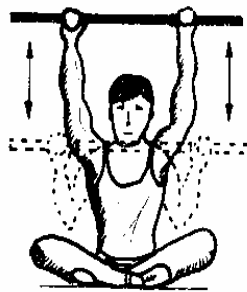
91



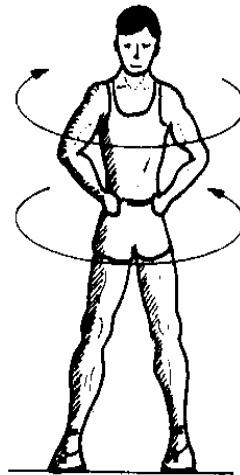
92



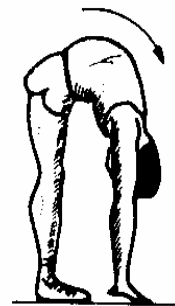
93



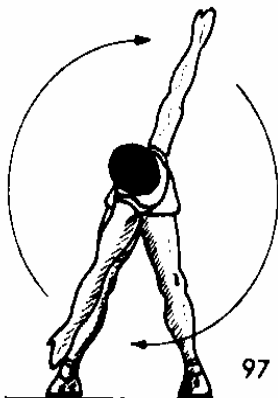
94



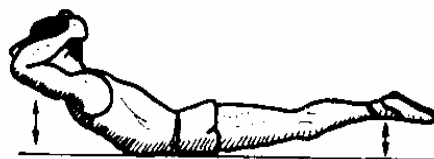
95



96



97



98



99

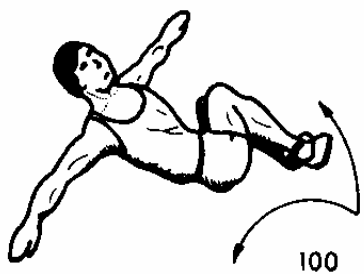
- 8) Decubito supino, braccia in fuori, gambe tese e divaricate. Flettere e torcere il busto a destra portando la mano sinistra al piede destro e ritorno (fig. 102); ripetere analogamente a sinistra. L' esercizio può essere effettuato con molleggio. Con le mani alla nuca aumenta d' intensità.
- 9) In sospensione alla spalliera. Portare e mantenere le gambe tese a squadra con il tronco. (fig. 103).

Esercizi per il collo.

- 1) In piedi braccia lungo i fianchi. Flettere il collo in avanti e indietro consecutivamente (fig. 104).
- 2) In piedi, braccia lungo i fianchi. Flettere alternativamente il collo a destra e a sinistra (fig. 105).
- 3) In piedi, braccia lungo i fianchi. Effettuare ampie circonduzioni con la testa, prima in un senso, poi nell'altro (fig. 106).

Esercizi per arti inferiori e bacino.

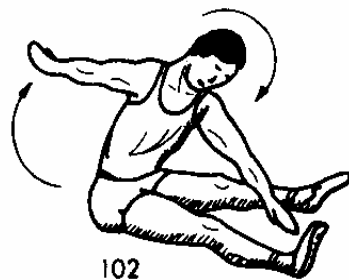
- 1) In piedi, braccia in fuori. Slanciare lateralmente la gamba destra fino a toccare con il piede la mano destra. Ripetere con la gamba sinistra (fig. 107).
- 2) Stazione eretta, mani ai fianchi, piedi uniti e gambe ritte. Sollevarsi lentamente sugli avampiedi e ritornare nella posizione di partenza (fig. 108).
- 3) Stazione eretta, braccia lungo i fianchi, piedi tesi ed uniti. Piegare molto le gambe, poi rizzarle vivacemente e spiccare salto in avanti-alto. Le braccia da dietro-basso si slanciano per avanti-alto; arrivare al suolo e ripartire (fig. 109).
- 4) Gambe piegate, sugli avampiedi, mani alla nuca o braccia in alto. Saltelli a piedi pari sugli avanpiedi restando sempre a gambe piegate (fig. 110).



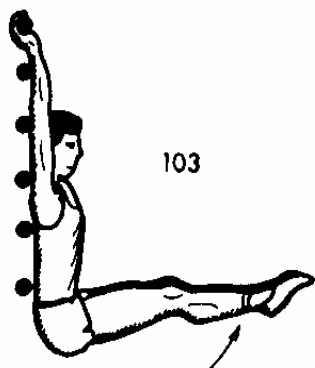
100



101



102



103



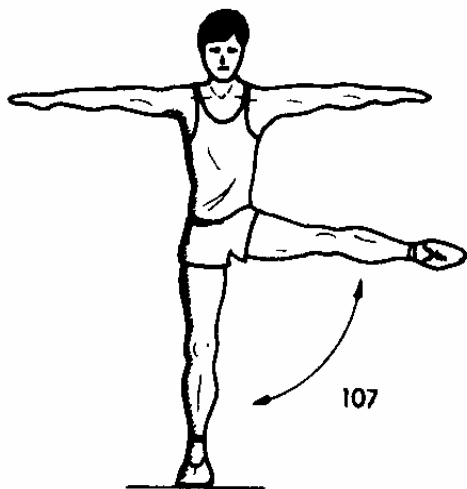
104



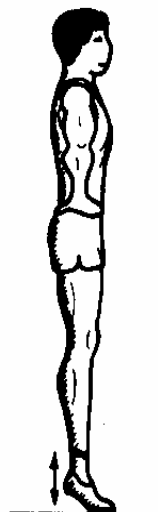
105



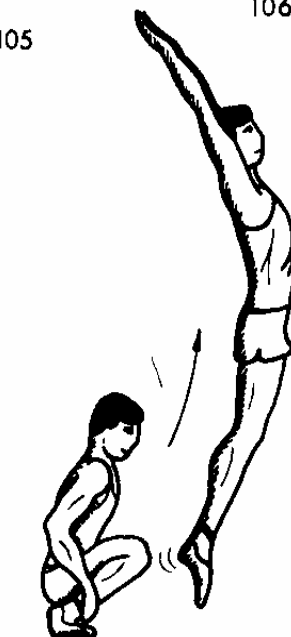
106



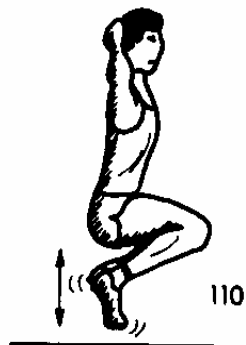
107



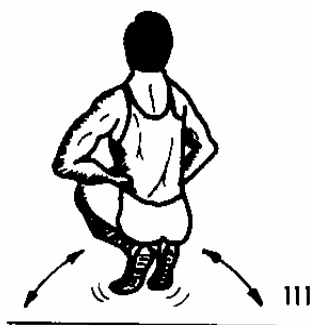
108



109



110



111

- 5) Gambe piegate, sugli avampiedi, braccia in equilibrio lungo i fianchi.

Saltelli a piedi pari sugli avampiedi a destra e a sinistra (slalom) (fig. 111).

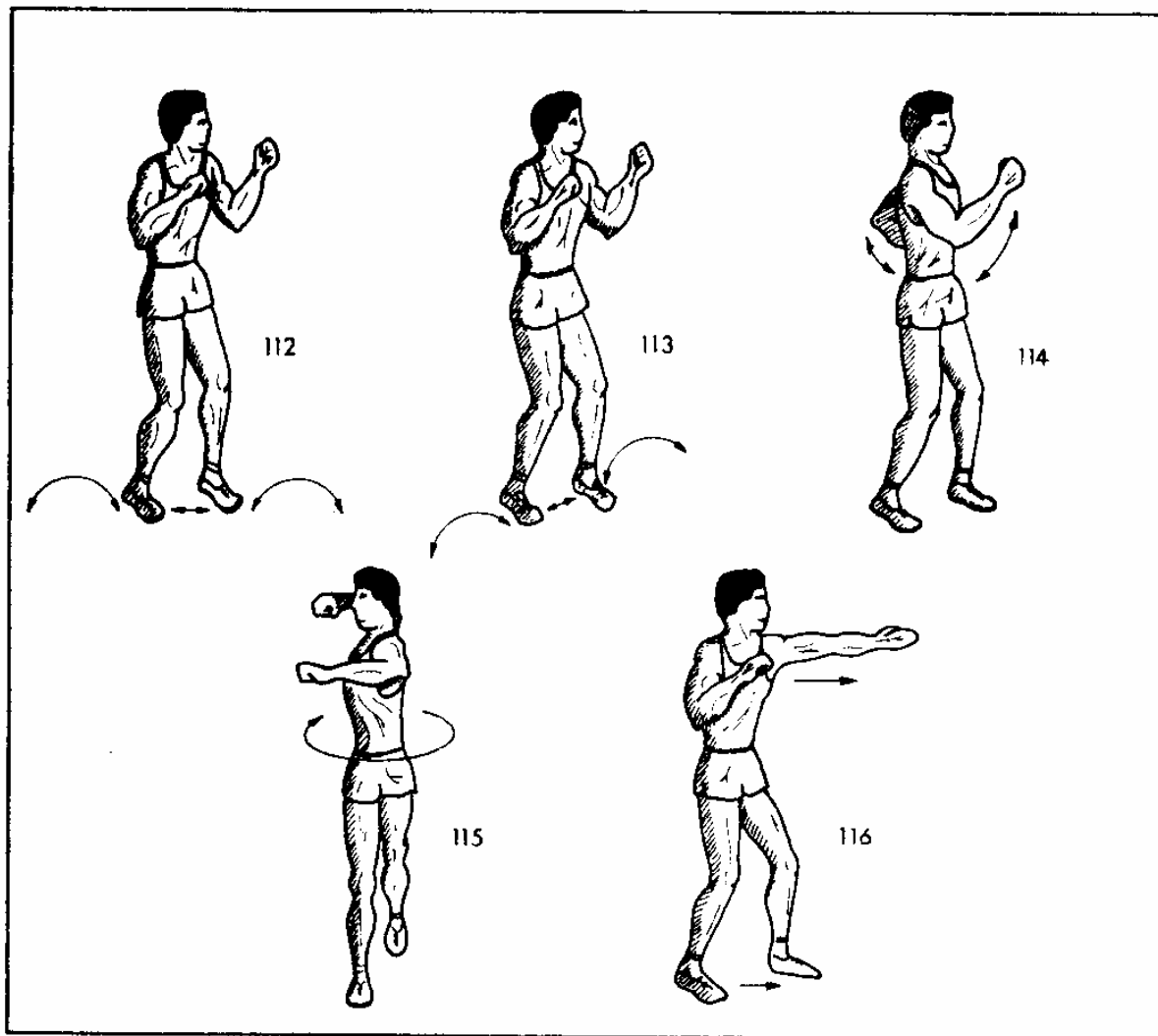
PREATLETISMO SPECIFICO

Questa tipica forma di allenamento va considerata come tramite fra il preatletismo generale e l'addestramento tecnico vero e proprio. Essa mira in pratica a realizzare l'esatta successione dinamica degli interventi muscolari in una determinata specialità sportiva, eliminando quelli inutili e nocivi all'economia del gesto tecnico e rappresenta quindi un ottimo propedeutico all'apprendimento dei colpi, del gioco di gambe, del movimento del tronco, dell'equilibrio in posizione di guardia.

Anche in questo caso la varietà degli esercizi è notevole e quindi ci si soffermerà a citarne soltanto alcuni.

Esercizi:

- 1) In piedi, in posizione di guardia.
Saltelli in avanti e indietro mantenendo intatta la distanza tra i piedi (fig. 112).
- 2) In piedi, in posizione di guardia.
Saltelli avanti e indietro in direzione obliqua, mantenendo invariata la distanza tra i piedi (fig. 113).
- 3) In piedi, gambe e tronco in posizione di guardia, braccia lungo i fianchi, pugni chiusi con il pollice rivolto in avanti.
Slanciare alternativamente le braccia flesse a 90° in alto abbinando la rotazione del tronco (fig. 114).
- 4) In piedi, in posizione di guardia, braccia flesse a 90° in fuori, in linea con le spalle, pugni chiusi con il pollice rivolto in basso.
Ruotare il tronco a sinistra e a destra, portando la spalla del braccio che va avanti a contatto con il mento (fig. 115).
- 5) In piedi, in posizione di guardia.
Camminare avanti e indietro, abbinando, con l'avanzamento delle gambe, la distensione in avanti del braccio corrispondente (fig. 116).



Il salto della corda ed il lavoro agli attrezzi (sacco, pera, punching-ball francese), pur essendo degli esercizi specifici all'addestramento tecnico, rappresentano d'altro canto un ottimo mezzo di attività motoria generale, per le numerose espressioni di carattere psico-motorio che essi implicano (forza, resistenza, velocità, destrezza, coordinazione, abilità, ritmo. etc.).