



BOXING FEINTS



**AIBA Certified Coach
Dimitris Papazoglou**

Προσπονήσεις στο άθλημα της πυγμαχίας...
Σκοπός των προσπονήσεων, το είδος των
προσπονήσεων

Προσποιήσεις

Σκοπός-Λειτουργία:

- Να κρύψει τις προθέσεις του πυγμάχου με παραπλανητικό τρόπο.
- Διαφορετικά είδη προσποιήσεων θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ανάλογα με την τακτική και την περίσταση.
- Οι προσποιήσεις πρέπει να εκτελούνται γρήγορα και προκλητικά.
- Χρησιμοποιούνται για να μειώσει ο πυγμάχος την απόσταση με τον αντίπαλο. Με αυτό τον τρόπο ο πυγμάχος χρησιμοποιεί τις προσποιήσεις για να έρθει στην κοντινή απόσταση μετακινούμενος προς τα εμπρός ή κάνοντας τον αντίπαλο να έρθει πιο κοντά ή να τον οδηγήσει στα σχοινιά ή στην γωνία.
- Κάνοντας τον αντίπαλο να αντιδράσει και να τον κάνει ευάλωτο σε αντικτύπηματα.

Τύποι προσποιήσεων:

- **Με το κεφάλι**
 - Κουνώντας το κεφάλι μπρός και πίσω.
 - Κουνώντας το κεφάλι δεξιά-αριστερά.
- **Με τα μάτια**
 - Κοιτώντας τον αντίπαλο στην περιοχή της κοιλιάς.
 - Κοιτώντας τον αντίπαλο στα πόδια.
- **Με τα χέρια**
 - Εκτείνοντας το μπροστινό χέρι μιμούμενοι αληθινό χτύπημα.
- **Με το σώμα**
 - Μετακινώντας το πάνω μέρος του σώματος (περιοχή των ώμων), προς το μέρος του αντιπάλου ή δεξιά-αριστερά, μιμούμενοι ότι θα εκτελέσουμε χτύπημα και επαναφορά στην αρχική θέση.
- **Με τα πόδια**
 - Λυγίζοντας τα γόνατα και χαμηλώνοντας το κέντρο βάρους του σώματος μας και εκρηκτικά επαναφέρουμε στην αρχική θέση, μιμούμενοι ότι προετοιμάζουμε επίθεση.
 - Κρατώντας το ένα πόδι μας σταθερό στο έδαφος, ενώ μετακινούμε το ελεύθερο πόδι σε διάφορες κατευθύνσεις.

Συνδυασμοί Προσποιήσεων:

Κάθε τύπος προσποιήσεων μπορεί να εκτελεστεί μεμονωμένα ή συνδυαστικά. Για παράδειγμα με τα χέρια και τα μάτια ή με τα πόδια και τα χέρια κτλ.

Εκτελώντας τις προσποιήσεις ο πυγμάχος πρέπει να προσέχει την δική του άμυνα πρώτα από όλα, έχοντας στο νου του τυχόν αντιχτυπήματα τριου αντιπάλου. Επίσης θα πρέπει να βρίσκεται ένα βήμα μπροστά έχοντας προετοιμάσει την κίνηση του μετά την προσποίηση. Έτσι προετοιμάζει την βασική του επιθετική ενέργεια.