

slots reais

<p>Boxe: regras, golpes, tipos e história da luta</p>

<p>Boxe ou pugilismo é um esporte de combate no qual os lutadores calçam luvas acolchoadas e utilizam as mãos para atacar e defender.</p>

<p>O objetivo no boxe é desferir golpes para pontuar ou nocautear o oponente, seguindo um conjunto de regras predeterminadas.</p>

<p>As lutas acontecem em um ringue de boxe, um tablado amortecido cercado de cordas que delimitam a área do combate.</p>

<p>A luta de boxe termina quando o tempo total se esgota ou quando um dos lutadores fica impossibilitado de continuar o combate.</p>

<p>Golpes no boxe</p>

<p>Considerando que o boxe utiliza as mãos, existem apenas cinco golpes possíveis: jab, direto, cruzado, gancho e uppercut.</p>

<p>

<p>Jab</p>

<p>O jab é desferido com a mão da frente da guarda e por isso sempre mais rápido, porém mais fraco.</p>

<p>O golpe mais utilizado tendo em vista que utiliza menos energia, controla o ritmo e a distância da luta e serve para pontuar de

forma segura.</p>

<p>O jab realizado com uma pequena rotação do torso para aumentar o impacto do golpe.</p>

<p>Após, a mão deve retornar o mais rápido possível para a guarda.</p>

<p>Direto</p>

<p>O direto é desferido com a mão de trás da guarda e por isso é mais lento e, por ganhar mais impulso, bem mais

forte.</p>

<p>O direto exige uma rotação maior do torso e um pequeno impulso com a perna para ganhar mais potência.</p>

<p>Cruzado</p>

<p>Similar ao direto, mas desferido em um ângulo ligeiramente diferente para atingir a lateral da cabeça ou do torso do adversário.</p>

<p>

<p>Gancho</p>

<p>O gancho é desferido com um movimento semicircular curto que visa atingir a lateral da cabeça ou do torso do adversário.</p>

<p>

<p>Sua principal diferença para um cruzado é o ângulo de ataque bem mais aberto.</p>

<p>Uppercut</p>

<p>O uppercut é um golpe desferido de baixo para cima que visa atingir o queixo do oponente.</p>

<p>Geralmente é desferido com a mão de trás da guarda, tendo em vista que é um golpe lento que visa causar maior impacto &