

cassino dep#243; sito 1 real

<p>Boxe: regras, golpes, tipos e hist#243;ria da luta</p>
<p>Boxe ou pugilismo #233; um esporte de combate no qual os lutadores cal
çam #128068; luvas acolchoadas e utilizam as m#227;os para atacar e defe
nder.</p>
<p>O objetivo no boxe #233; desferir golpes para pontuar ou nocautear #1
28068; o oponente, seguindo um conjunto de regras predeterminadas.</p>
<p>As lutas acontecem em um ringue de boxe, um tablado amortecido cercado
de #128068; cordas que delimitam a #225;rea do combate.</p>
<p>A luta de boxe termina quando o tempo total se esgota ou quando um #12
8068; dos lutadores fica impossibilitado de continuar o combate.</p>
<p>Golpes no boxe</p>
<p>Considerando que o boxe utiliza s#243; as m#227;os, existem apenas ci
nco #128068; golpes poss#237;veis: jab, direto, cruzado, gancho e uppercut.</p>
<p>
<p>Jab</p>
<p>O jab #233; desferido com a m#227;o da frente da guarda e por #12806
8; isso #233; sempre mais r#225;pido, por#233;m mais fraco.</p>
<p>#201; o golpe mais utilizado tendo em vista que utiliza menos energia,
controla #128068; o ritmo e a dist#226;ncia da luta e serve para pontuar de
forma segura.</p>
<p>O jab #233; realizado com uma pequena #128068; rota#231;#227;o do
torso para aumentar o impacto do golpe.</p>
<p>Ap#243;s, a m#227;o deve retornar o mais r#225;pido poss#237;vel pa
ra a guarda.</p>
<p>Direto</p>
<p>O #128068; direto #233; desferido com a m#227;o de tr#225;s da gua
rda e por isso #233; mais lento e, por ganhar mais #128068; impulso, bem mais
forte.</p>
<p>O direto exige uma rota#231;#227;o maior do torso e um pequeno impuls
o com a perna para ganhar #128068; mais pot#234;ncia.</p>
<p>Cruzado</p>
<p>Similar ao direto, mas desferido em um #226;ngulo ligeiramente diferen
te para atingir a lateral da cabe#231;a ou do torso #128068; do advers#225;r
io.</p>
<p>Gancho</p>
<p>O gancho #233; desferido com um movimento semicircular curto que visa
atingir a lateral da cabe#231;a ou do torso #128068; do advers#225;rio.</p>
<p>
<p>Sua principal diferen#231;a para um cruzado #233; o #226;ngulo de at
aque bem mais aberto.</p>
<p>Uppercut</p>
<p>O uppercut #233; um golpe desferido #128068; de baixo para cima que
visa atingir o queixo do oponente.</p>
<p>Geralmente #233; desferido com a m#227;o de tr#225;s da guarda, #12
8068; tendo em vista que #233; um golpe lento que visa causar maior impacto &l