

Light-Contact Boxing: Videos – Übungen und Spielformen

Die aufgelisteten Videos wurden von zwei Studenten der ETH Zürich realisiert. Sie ergänzen das Manual «[Light-Contact Boxing](#)» (pdf).

Spiele und Übungen zur Erarbeitung der (technischen) Kernelemente der Boxbewegungen		
Beinarbeit	Ziel / Fokus: Lockere, dynamisch-federnde Fortbewegung. Schulterbreite Stellung, Gewicht auf den Fussballen (Füsse sollten sich nicht berühren oder kreuzen).	→ Videos
Tennisball-Prellen	Ziel / Fokus: Stabilisierung der Beinarbeit (siehe oben), Kopfdeckung (zweite Hand an Wangenknochen), ein Ziel präzise treffen mit Rumpfrotation.	→ Videos
Box-Fitness-Circuit	Ziel / Fokus: Erwerben und Stabilisieren der Schlagbewegungen auf ein Ziel. Korrekte Faustund Handgelenkhaltung. Körperspannung und Kraftübertragung.	→ Videos
Aufbau und Spielformen		
Sensibilisierungsübungen	Ziel / Fokus: Lernen, sanft zu schlagen: methodischer Aufbau.	→ Videos
Boxspiele – One Touch	Ziel / Fokus: Vereinfachte Boxform für die ersten Matches nach den Sensibilisierungsübungen. Die hier gezeigten Varianten mit Zielflächen Bauch + Schulter (ohne Kopf) sind ideal auch bei weniger koordinierten oder konzentrierten Schülern, oder falls die Zeit nur für 2-3 Sensibilisierungsübungen reicht. Die Zielfläche sollte entsprechend bei den Sensibilisierungsübungen angepasst werden.	→ Videos
Taktik-Spiele	Ziel / Fokus: Diese Spiele sind möglich, sobald die Sensibilisierungsübungen durchgeführt wurden und das Semi-Contact-Boxen (One Touch; Unterbruch nach jedem Treffer) genügend beherrscht wird. Allen Spielen gemeinsam ist die Anforderung an die Spieler, zusätzlich zum «reinen Boxen», eine strategische Aufgabe zu erfüllen.	→ Videos

Quelle: [Hüppin, F., Jacky, M. \(2013\): Multimediale Aufbereitung des bestehenden Lehrmittels «Light-Contact Boxing». Zurich: EPFZ.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO