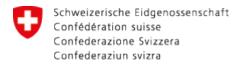
Light-Contact Boxing: Videos – Übungen und Spielformen

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). | → <u>Videos</u> |
| Tennisball-Prellen | Ziel / Fokus: Stabilisierung der Beinarbeit (siehe oben), Kopfdeckung (zweite Hand an Wangenknochen), ein Ziel präzise treffen mit Rumpfrotation. | → <u>Videos</u> |
| Box-Fitness-Circuit | Ziel / Fokus: Erwerben und Stabilisieren der Schlagbewegungen auf ein Ziel. Korrekte Faustund Handgelenkhaltung. Körperspannung und Kraftübertragung. | → <u>Videos</u> |
| Aufbau und Spielformen | | |
| Sensibilisierungsübunge | Ziel / Fokus: Lernen, sanft zu schlagen: methodischer Aufbau. | → <u>Videos</u> |
| 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. | → <u>Videos</u> |
| 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. | → <u>Videos</u> |
| | | |

Quelle: <u>Hüppin, F., Jacky, M. (2013)</u>: <u>Multimediale Aufbereitung des bestehenden Lehrmittels «Light-Contact Boxing»</u>. <u>Zurich: EPFZ.</u>



Bundesamt für Sport BASPO