

Light-Contact Boxing: Erwerben der Boxbewegungen (ohne Handschuhe)

In dieser Lektion erwerben die Schüler die Bewegungsmuster des Boxens in ihren Grundzügen. Bei den Übungen sind die Schüler ständig in Bewegung und verinnerlichen die Bewegungen mit vielen Wiederholungen, ohne sich zu gross auf «richtig» oder «falsch» zu konzentrieren.

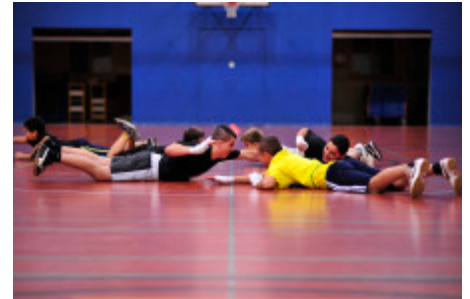


Bild: Franziska Baumann

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Alter: 8-20
- Stufe: Primar-Sek II
- Niveaustufe: Einsteiger

Lernziele

- Erwerben der Grundbewegungen des Boxsports (Beinarbeit, Schläge, Meidebewegungen)
- Sich in das Gefühl eines boxerischen Zweikampfes hineinfühlen können
- Mit verschiedenen Partnern zusammenarbeiten und sich danach fair mit ihnen messen

Lektion: [Erwerben der Boxbewegungen](#) (ohne Handschuhe)(pdf)

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO