

Light-Contact Boxing: Sich leichtfüssig bewegen – Weitere Formen

Die Boxer/innen verbessern die Kraft und Ausdauer im Sprunggelenk, um sich leichtfüssig und stabil bewegen zu können.



Um die für Boxer/innen wichtigen Muskeln des Sprunggelenkes zu trainieren, eignen sich alle Formen von Seilspringen sowie Stafettenformen mit Slaloms oder solche, bei denen sich die Boxer/innen mit Nachstellschritten fortbewegen.

- Videos zu Seilspringformen: [Typische Variationen aus dem Boxsport](#) und [Demonstration der 4-fachen Weltmeisterin](#)
- Postenblätter (pdf): [Seilspringen](#) und [Stafetten mit Slalom](#)

Material: Springseile, Malstäbe

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO