

Light-Contact Boxing: Intervalltraining

Die Boxer/innen verbinden mehrere Schläge fließend und schnell. Sie erhalten das Tempo über die ganze Dauer der Übung aufrecht.

Die Boxer/innen boxen gegen den Sandsack. Während 20 Sekunden treffen sie den Sack mit sanften Einzeltreffern, danach während 10 Sekunden mit möglichst vielen und schnellen Dreier- bis Fünferkombinationen. Dabei bleiben sie stets leichtfüssig auf den Fussballen.

einfacher

- An Ort
- Nur Geraden

schwieriger

- Die Einzelschläge als Kontrastübung und zur Intensivierung explosiv ausführen
- Nach jeder Kombination den Sack wechseln
- Nach jeder Kombination mit Nachstellschritten um eine Markierung laufen

Material: Sandsack oder hingehaltener Medizinball, Handschuhe

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO