Light-Contact Boxing: Schafsbock

Die Boxer/innen setzen Ausweichschritte variantenreich zur Verteidigung ein.

Alle Boxer/innen verteilen sich frei im Raum und machen Schattenboxen (boxen in die Luft gegen eine/n imaginäre/n Gegner/in). Der Schafsbock rennt mit einem Polster vor sich kreuz und quer durch die Menge. Die Boxer/innen versuchen, sich immer zum Schafsbock auszurichten und diesem auszuweichen.

einfacher

- Schafsbock nur marschieren erlauben

schwieriger

- Schafsbock schneller rennen erlauben
- Zwei bis drei Schafsböcke
- Den Schafsbock nach dem Ausweichen mit der offenen Hand an der Schulter berühren

Material: Polster (z. B. gerollte Gymnastikmatte, Kickbox-Polster oder Medizinball)

Quelle: Stefan Käser

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO