

Light-Contact Boxing: Schattenlauf mit Schubsen

Die Boxer/innen halten den Abstand zum/r Partner/in konstant und haben dabei stets eine stabile, schulterbreite Fussposition sowie Stabilität im Oberkörper.

Boxer/in A bewegt sich mit Nachstellschritten in Boxstellung. Boxer/in B versucht, stets den Abstand von einer Armlänge zu halten. Alle vier bis fünf Sekunden bleibt A stehen und versucht, B durch Schubsen aus dem Gleichgewicht zu bringen.

einfacher

- Ohne Schubsen
- Nur seitlich schubsen
- Nur von vorne schubsen

schwieriger

- Beide Boxer/innen dürfen gleichzeitig schubsen.

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO