

# Light-Contact Boxing: Schattenlauf Dreieck

Die Boxer/innen lernen in der Rolle als Ringrichter/innen die ideale Position und Distanz zu den Boxer/innen zu halten.

Zwei Boxer/innen sind einander gegenüber in Bewegung, eine dritte Person übt sich darin, die beiden leichtfüssig aus etwa zwei Metern Distanz zu verfolgen, ohne je die Profile der beiden Athleten aus den Augen zu verlieren.

## schwieriger

- Die zwei einander gegenüber stehenden Boxer/innen machen Schattenboxen, ohne sich zu berühren, eine dritte Person übt sich darin, die beiden leichtfüssig aus etwa zwei Metern Distanz zu verfolgen, ohne je die Profile der beiden Athleten aus den Augen zu verlieren (siehe Video).

---

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**