

Light-Contact Boxing – Spielformen: Zen

Mit dieser Übung trainieren die Schülerinnen und Schüler das Vertrauen in den Partner und die Emotionskontrolle.

Partner A schliesst die Augen, lässt seine Arme locker hängen und akzeptiert, getroffen zu werden. Partner B berührt innerhalb 20 Sekunden möglichst oft die Stirne und den Bauch von A, ohne dass sich jener verkrampft. Dabei muss der Arm ganz gestreckt werden und die Faust nach jedem Treffer zurück an die Wange geführt werden. A zählt die Treffer und zieht für jeden zu harten Schlag 3 Punkte ab. Danach Rollenwechsel

Variationen

- B berührt nur die Stirne.

einfacher

- A hält die Augen geöffnet.

Bemerkung: Für ein besseres Vertrauen und Reduktion des Ehrgeizes zuerst einen Durchgang ohne Zählen machen.

Material: 1 oder 2 Handschuhe pro Spieler

Quelle: [Cougoulic, P. et al. \(2003\): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO