

Light-Contact Boxing: Ringrichter/in am Boxsack

Die Boxer/innen erkennen zu harte Schläge und geben diese mit den korrekten Worten und Zeichen bekannt.

Zwei Boxer/innen boxen sanft am Sandsack während 1 Minute und müssen je 2 harte Schläge einbauen. Eine dritte Person versucht die 4 harten Schläge zu erkennen und benennt diese in der korrekten Abfolge (stopp, wer, was, wieviel, box):

1. Stopp: «Stopp» rufen, um die Übung kurz zu unterbrechen
2. Wer: bekannt geben wer das Foul begangen hat
3. Was: bekannt geben, welches Foul begangen wurde
4. Wieviel: bekannt geben, wie viele Strafpunkte dies gibt
5. Box: «Box» rufen, um weiterboxen zu lassen

einfacher

- ohne den Fokus auf die Abfolge der Bemerkungen

schwieriger

- zusätzlich korrekte Handzeichen ausführen
- Mehr Boxer/innen pro Ringrichter/in
- weniger harte Schläge pro Minute
- weitere Fouls hinzufügen

Material: Handschuhe, Sandsäcke oder an die Wand gestellte, Niedersprungmatten

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO