

Light-Contact Boxing: Fangformen

Die Boxer/innen lernen sich geschickter mit Ausweichschritten und Meidebewegungen zu verteidigen.



Als Grundlage für die Erscheinungsform «Zur Verteidigung variantenreich Blöcke, Meidebewegungen und Ausweichschritte einsetzen», insbesondere für ihre Teilkompetenz «mit Ausweichschritten verteidigen» eignen sich alle möglichen Fangformen. Diese schaffen zusätzlich mehr Abwechslung im Boxtraining und lassen Emotionen hochkommen.

- [Ideen für Fangformen](#)

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO