

Light-Contact Boxing: Listen and box

Die Boxer/innen treffen auf Zuruf schnell und sanft unterschiedliche Ziele und entwickeln dadurch ein Bewusstsein für die Vielfalt der Möglichkeiten.

Boxer/in A bewegt sich mit Boxschritten und Boxer/in B versucht, die Distanz aufrechtzuhalten. Auf deinen Zuruf (z. B. «rechts, Stirne») bleibt A stehen und B trifft A dem Auftrag entsprechend sanft. A gibt darauf eine Rückmeldung, falls der Treffer in die Luft ging oder ein wenig zu hart war.

einfacher

- Nur an Ort
- Mit reduzierten Zielen (z. B. nur Schulter und Bauch oder nur Stirne und Bauch)

schwieriger

- Boxer/in A bewegt sich auf Zuruf weiter.
- Beide versuchen auf Zuruf schneller als die/der andere zu treffen. Mit Helm und Zahnschutz (siehe Video).

Material: Handschuhe

Bemerkung: Für diese Trainingsform ist eine Aus- oder Weiterbildung in Light-Contact Boxing empfohlen. Bei Wettkampfformen zum Kopf sind gemäss [Merkblatt der BFU](#) (pdf) Helm und Zahnschutz zu tragen. Aufwärtshaken sind im Schulsport und in J+S-Trainings nur in Pratzen, Handschuhe und Sack, aber nicht zum Kopf empfohlen.

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO