

# Light-Contact Boxing: Aufwärmen teilen

Die Boxer/innen können sich selbständig und sicher aufwärmen. In verschiedenen Lernarrangements überlegen sie, welche Muskelgruppen noch aufgewärmt werden sollten und suchen dazu Lösungen.



Die Boxer/innen stehen im Kreis. Alle 30 Sekunden erklingt ein Signal. Jede/r zeigt währenddessen eine Aufwärmübung vor, die anderen kopieren sie. Kontrolliere, ob sie einen wichtigen Aspekt ausgelassen haben – ergänze oder befrag die Gruppe nach einer Übung dazu.

## Variationen

- «Weiter» rufen, wenn einem/r keine Übung einfällt
- Eine Karte mit einer Bewegungsaufgabe ziehen und diese dann vorzeigen
- Eine Karte mit einem Muskel oder einer Muskelgruppe ziehen und dazu eine Übung zum Anleiten suchen
- Hintereinander im Kreis um die Halle laufen; alle 30 Sekunden jemand anderes leiten lassen
- Schlangenlauf: Alle laufen in Dreier- oder Viererteams in Kolonnen kreuz und quer durch die Halle; die vorderste Person gibt die Übung vor, die anderen Schlangenmitglieder imitieren; Wechsel vom Kopf zum Schwanz nach 30 Sekunden.

**Material:** Timer, [Kartenset mit Vorgaben](#) (pdf)

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**