

Light-Contact Boxing – Spielformen: Auspowern

Diese Übung eignet sich speziell zum Abschluss der Stunde. Die Schülerinnen und Schüler können sich hier so richtig auspowern und ihren Durchhaltewillen verbessern. Gerade wenn im Hauptteil lange kontrolliert sanft geboxt wurde, tut es gut, auch mal so richtig hart schlagen zu dürfen.

Vor einer dicken Matte stehen die Schüler in 2–3 Kolonnen à 4–7 Schüler. Während 15 s boxen die Vordersten einen vorgegebenen Schlag oder eine Schlagkombination in die Matte. Danach erfolgt ein fliegender Wechsel; die nächsten boxen und die vorherigen schliessen hinten an.

Variation

- 10 s lang eine Serie von Geraden schlagen so schnell es geht (Spurt). 2 bis 3 Durchgänge

Bemerkung: Diese Übung, vor allem die 10 s Spurts, ist auch hervorragend geeignet, um deutlich überschüssige Energie vor einem LC oder Technik-Teil abzubauen, z. B. bei einer speziell unruhigen Klasse. Danach ist es wichtig, falls LC gespielt werden soll, dass Sensibilisierungsübungen durchgeführt werden.

Material: Dicke Matte

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO