

Light-Contact Boxing: Methodische Aspekte

Einige Punkte haben sich in der Light-Contact-Praxis als zentral erwiesen. Ihnen sollte für den optimalen Ablauf einer Lektion besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden.

Neben den allgemeinen Sicherheitsvorkehrungen sollten gewisse sportartspezifische Prinzipien beachtet werden. Insbesondere bei Zweikämpfen sind folgende Punkte wichtig:

- Spass, Loyalität und Respekt
- Regeln und Rituale
- Sensibilisierungsübungen
- Individualisation
- Rollenwechsel/Übernahme von Verantwortung
- Motivation durch Spiel-Orientierung:
- Auspowern zum Stundenende



Bild: Franziska Baumann

Light-Contact Boxing: [Methodische Aspekte](#) (pdf)

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO