

# Light-Contact Boxing: Spielvarianten

In dieser Lektion können die Schüler die erworbene Fähigkeit sanft zu boxen in verschiedenen Spielformen anwenden.



Bild: Franziska Baumann

## Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Alter: 8-20
- Stufe: Primar-Sek II
- Niveaustufe: Einsteiger – Fortgeschrittene

## Lernziele

- Anwenden und Gestalten der Fähigkeit, sanft und kontrolliert zu boxen, in verschiedenen Spielsituationen
- Sich zusätzlich zum «reinen» Boxen auf eine Spielaufgabe konzentrieren und dazu eigene Lösungen suchen
- Die Verantwortung für die Mitschüler übernehmen (als Ringrichter) und die eigenen Grenzen kommunizieren.

Lektion: [Spielvarianten](#) (pdf)

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**