

Light-Contact Boxing: Anwenden der Boxbewegungen am Box-Kondi-Circuit

In dieser Lektion können die Schüler das Gelernte an den Schlaggeräten anwenden und sich richtig auspowern. Im Circuit kann jeder individuell an seine Leistungsgrenze gehen. Die Organisation mit je 2 Schülern pro Posten ermöglicht Übungen mit Interaktion und soll die Motivation über den ganzen Circuit erhalten. Zudem können so bis zu 24 Schüler gleichzeitig beschäftigt werden.



Bild Franziska Baumann

Rahmenbedingungen

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

Lernziele

- Anwenden der Grundbewegungen des Boxsports (Beinarbeit, Schläge, Meidebewegungen)
- Lernen, sauber auf ein Ziel zu schlagen
- Sich auspowern und den ganzen Körper trainieren

Lektion: [Anwenden der Boxbewegungen am Box-Kondi-Circuit](#) (pdf)

Playlist: [Circuit](#)

Hinweise: [Technik der Schläge](#)

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO