Light-Contact Boxing: Sensibilisierungsformen

Kontrolliertes Schlagen ohne Härte will gelernt sein. Mit der folgenden Methodik werden die Voraussetzungen für eine breite Palette an Boxspielen geschaffen.

Jede Person hat ein individuelles Schmerzempfinden. Deshalb ist es wichtig, mit der jeweiligen Partnerin als erstes die richtige Schlaghärte herauszufinden.

Bei den Sensibilisierungsübungen lernt man seinem Partner zu vertrauen. Dieser übernimmt die Verantwortung für das Wohl seines Gegenübers (die ersten Übungen machen dies noch stärker bewusst; der Partner ist mit den Händen hinter dem Rücken «ausgeliefert»). Durch ständigen Rollenwechsel erfahren die Schüler beide Positionen.

Die Partner sollten nach jeder Übung gezielt gewechselt werden. So wird die Anpassung an unterschiedliche Partner gefördert. Wenn die Schüler selber ihre Partner wählen, kann es leicht geschehen, dass bei «harten Typen», die nur unter sich wechseln, deutlich zu hart geschlagen wird, da die diesbezügliche Rückmeldung fehlt.

Übungsreihe (Rollenwechsel nach jeweils 40 – 60 Sekunden)

Stufe 1	Aus dem Stand kontrolliert (ein unbewegliches Ziel) touchieren: A nimmt Hände hinter Rücken, B berührt ihn durch leichte Schläge auf Bauch, Schulter und Stirne. A versucht Augen offen zu halten und gibt Feedback, wenn der Schlag zu stark war oder ins Leere ging.	→ Videos
Stufe 2	Zwischen den Treffern wird die Distanz ständig neu eingestellt: A macht nach jedem Schlag zwei Schritte in eine beliebige Richtung. B muss folgen.	→ Videos
Stufe 3	Nach dem Treffer erfolgt ein Konter: A hält seine Hände auf Kopfhöhe und streckt den Arm in Richtung der Stirne von B, nachdem er den Treffer gespürt hat. A verifiziert so, ob B sofort wieder in Deckung geht.	→ Videos
Stufe 4	Zwei Schläge werden fliessend verbunden: B versucht zwei Schläge fliessend zu verbinden und mit beiden zu touchieren. Nach der Schlagserie kontert A und macht ein bis zwei Schritte.	→ Videos
Stufe 5	Mehrere Schläge auf ein bewegliches Ziel: A hält die Hände nun in der Grundstellung und bewegt sich langsam und konstant in alle Richtungen, verteidigt aber nicht aktiv. B versucht so oft wie möglich hintereinander zu touchieren und mehrere Schläge zu verbinden. Ab und zu (d. h. nach ca. 8 Treffern) kontert A, um zu kontrollieren, ob B gedeckt ist.	→ Videos
Stufe 6	Die Distanz auf ein schnell bewegliches Ziel anpassen: A ist ständig in Bewegung und versucht durch Beinarbeit den Schlägen auszuweichen.Je nach Entwicklungsstand können mehrere Stufen zusammengefasst werden.	→ Videos

Mehr Trainingsformen und Videos: **Lernbaustein «Sanft treffen»**

Quelle: Stefan Käser

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO