

Light-Contact Boxing – Beinarbeit: Torero

Wer ausweichen will, muss effiziente Beinarbeit betreiben. Mit dieser Übung werden schnelle Fortbewegungen in alle Richtungen trainiert.

Schüler A hält sich ausser Reichweite von Schüler B auf. A (der Stier) streckt den Arm und läuft auf B zu. Die Faust zielt auf die Stirn von B. Schüler B (der Torero) weicht im letzten Moment möglichst knapp zur Seite aus (äussere Seite des Armes).

Variation

- B versucht nach dem Ausweichen einen Betäubungspfeil zu setzen, indem er A sofort mit der offenen Hand an der Schulter berührt.

einfacher

- A greift mit beiden Armen an. B kann nun wählen, auf welche Seite er ausweicht (sieh

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO