

# Light-Contact Boxing: Hängender Tennisball

Die Boxer/innen treffen sanft und präzise mit der korrekten Fläche und erhalten unmittelbar eine Rückmeldung, ob der Treffer sanft genug war.

Die Boxer/innen treffen einen von der Decke hängenden Tennisball so, dass dieser möglichst wenig ausschwingt. Der Tennisball ist 20 Zentimeter von der Wand oder von einem Mattenwagen entfernt und darf diesen nicht berühren. Wie viele solcher Treffer landen die Boxer/innen in 30 Sekunden?

## einfacher

- Grösserer Ball (Handball, Softball)
- Mehr Abstand von der Wand

## schwieriger

- Aus dem Federn heraus; nach jedem Treffer einen Sprung zurück machen
- Nach dem Treffen eine Markierung umlaufen

Postenblatt: [Punktball-Boxen: Präzision und Kraftkontrolle](#) (pdf)

**Material:** Mehrere hängende Tennisbälle (Plastiksack, Schnur und Tennisball), Schaukelringe, Reckstange oder Decke fürs Befestigen der Schnur, evtl. Handschuhe

---

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**