

Light-Contact Boxing: Choreo der Saison

Die Boxer/innen kennen eine Abfolge von Aufwärmübungen, die sie vor einem Match selbständig durchführen können, um in kurzer Zeit einsatzbereit zu sein.

Du studierst mit der Gruppe eine kurze Choreografie ein (vier bis fünf Minuten), die ihr in jedem Training übt, bis sie alle auswendig kennen.

einfacher

- Karten mit jeder Übung zum Anleiten

schwieriger

- Zweier- oder Dreierteams basierend auf den Vorgaben ihre eigene Choreo erarbeiten lassen; diese in den nächsten Trainings vorstellen und die beliebteste Choreo küren

Material: [Kartenset mit Vorgaben](#) (pdf)

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO