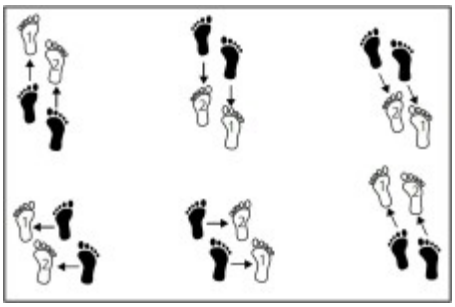
Light-Contact Boxing: Technik – Fortbewegung

Mit einer effizienten Beinarbeit kann sich der Athlet einerseits schnell in alle Richtungen bewegen und bleibt dabei stabil, um die Schläge gut zu kontrollieren.



Der in Bewegungsrichtung hinten stehende Fuss drückt vom Boden ab, und der vorn stehende Fuss wird 10 bis 15 cm vorgesetzt. Danach wird der hintere Fuss nachgezogen, so dass die ursprüngliche Ausgangsstellung wieder hergestellt ist.

Die Bewegung erfolgt dynamisch gleitend über den Boden. Die Fortbewegung kann auch durch kleine flache Sprünge vorgenommen werden.

Boxtechnik (pdf)

Quelle: Stefan Käser

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO