

Light-Contact Boxing: Zombie

Die Boxer/innen treffen die erlaubten Ziele sanft in der Rückwärtsbewegung oder mit Seitwärtsschritten.

Boxer/in A läuft konstant auf Boxer/in B zu, die Arme seitlich hängend. B trifft A so oft und so sanft als möglich an Stirne und Bauch. Die Fäuste zieht er/sie dazwischen zum Kopf zurück. A gibt eine Rückmeldung, sobald ein Treffer ein bisschen zu hart ist oder ein Versuch in der Luft landet. Wie viele Treffer landet er/sie in 30 Sekunden? Pro Foul drei Punkte (Treffer) Abzug.

einfacher

- A läuft langsamer.
- B trifft nur den Bauch und die Schultern.

schwieriger

- A streckt die Arme auf Schulterhöhe nach vorn.
- A läuft schneller.
- B trifft weitere Ziele (z. B. Wange, Kinn, Leber, Milz).

Material: Handschuhe

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO