

Light-Contact Boxing: Technik

Die Technik ist im LC nicht als starre Bewegungsvorgabe zu sehen. Sie steht im Dienste der Kernaufgabe «treffen, ohne getroffen zu werden».

Um LC im Schulsport zu unterrichten, sind deshalb boxtechnische Vorkenntnisse nicht zwingend. Eine gute Demonstrationsfähigkeit der Lehrperson hilft aber, den Unterricht authentischer zu gestalten.

Da die wenigsten Lehrpersonen in ihrer Ausbildung Boxen erlernten, werden die Techniken in diesem Monatsthema kurz erläutert. In den [Video-Beispielen](#) und auf den [Postenblättern](#) werden sie genauer beschrieben. Die praktische Kompetenz kann mittels [Besuch eines Boxtrainings](#) weiter vertieft werden.

- [Boxstellung](#)
- [Fortbewegung](#) (mit Videos)
- [Schläge](#) (mit Videos)



Bild: Stefan Käser, Michael Sommer

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO