

# Light-Contact Boxing: Freeze

Die Boxer/innen schaffen Stabilität und Deckung im Moment des Treffers.

Boxer/in A bewegt sich mit Boxschritten und hält die offene Hand als Zielfläche hin. Boxer/in B verschiebt sich, um die Distanz aufrechtzuerhalten und schlägt entsprechend der hingehaltenen Hand über Kreuz wie folgt:

- eine Gerade, wenn die Handfläche nach vorn schaut;
- einen Seitwärtshaken, wenn die Handfläche nach innen schaut;
- einen Aufwärtshaken, wenn die Handfläche nach unten schaut.

Wenn A «Freeze» ruft, verharrt B nach dem Schlag in der Endposition. A drückt nun mit dem Arm entgegen, um zu testen, ob B stabil steht. Danach kontrolliert A die Deckung (Faust an der Wange, Ellbogen vor dem Bauch).

## einfacher

- Nur Geraden
- An Ort

## schwieriger

- Schlagserien; bei «Freeze» nach dem letzten Schlag der Serie in der Endposition verharren

**Material:** Handschuhe

---

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**