Light-Contact Boxing: Technik - Boxstellung

Die Boxstellung ist die Ausgangs- und Endstellung aller Angriffs- und Verteidigungshandlungen. Sie sollte möglichst locker sein. Beim Aufbauen der Boxstellung wird idealerweise bei der Fussstellung begonnen und dann von unten nach oben komplettiert.

Stellung der Beine

Abstand der Füsse ungefähr in Schulterbreite. Körpergewicht gleichmässig auf beide Fussballen verteilt. Die Ferse des vorderen Fusses befindet sich auf gleicher Höhe wie die Fussspitze des hinteren Fusses, die Fussspitzen zeigen zum Gegner. Knie leicht gebeugt.

Stellung des Oberkörpers

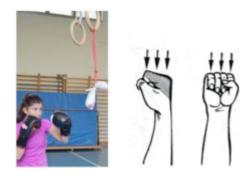




Bild: Stefan Käser, Michael Sommer

Beide Arme sind angewinkelt, die Unterarme liegen senkrecht vor dem Körper. Die Schlaghand befindet sich seitlich an der Wange. Die Faust der Führungshand liegt etwa in Augenhöhe ca. 10-20 cm vor dem Kopf. Die Rücken der Fäuste zeigen nach aussen und bilden mit den Unterarmen eine gerade Linie (siehe Bild).

Der Schultergürtel ist leicht gehoben und nach vorne geführt (Rucksack anziehen). Der Kopf ist gesenkt, der Mund geschlossen.

Boxtechnik (pdf)

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO