

Light-Contact Boxing: Einführungslektion

In dieser Lektion lernen die Schüler ihre Spielpartner sanft und kontrolliert zu treffen. Sie bauen das gegenseitige Vertrauen auf, um angstfrei gegeneinander boxen zu können. Die Lektion endet mit Semi-Contact Matches, bei denen nach jedem Treffer unterbrochen wird, was die Hektik reduziert und die Reflektion der Handlung erleichtert.



Bild: Franziska Baumann

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Alter: 8-20
- Stufe: Primar-Sek II
- Niveaustufe: Einsteiger - Fortgeschrittene

Lernziele

- Die Kraft dosiert einsetzen und dabei das Distanzgefühl verbessern
- Den unterschiedlichen Partnern vertrauen und Rücksicht nehmen
- So miteinander zu boxen, dass beide Spielpartner Spass haben.

Lektion: [Einführung Light-Contact Boxing](#) (pdf)

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO