

Light-Contact Boxing: Torero mit Betäubungspfeil

Die Boxer/innen lernen seitlich auszuweichen und unmittelbar danach einen eigenen Treffer zu setzen. So nutzen sie die Verteidigung gewinnbringend.

Schülerin A hält sich ausser Reichweite von Schüler B auf. A (der Stier) streckt den Arm und läuft dann auf B zu. Die Faust zielt auf die Stirn von B. Schüler B (der Torero) weicht im letzten Moment möglichst knapp zur Seite aus (äussere Seite des Armes). B versucht nach dem Ausweichen einen «Betäubungspfeil» zu setzen, indem er A sofort mit der offenen Hand des äusseren Arms an der Schulter berührt.

einfacher

- A greift mit beiden Armen an. B kann nun wählen, auf welche Seite er ausweicht.

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO