

Light-Contact Boxing – Spielformen: Meidekünstler

Diese Übung führt zu einer Verbesserung der Lockerheit im Oberkörper und zur Fähigkeit, dem Schlag konzentriert zu entgegnen anstatt zu versteinern.



Schüler A hat beide Fäuste hinter dem Rücken und steht mit dem vorderen Fuss in einem Reifen. Schüler B ist in Boxstellung und darf sich frei bewegen. B versucht nun A mit einzelnen Geraden (keine Serien oder Kombinationen, auch keine Finten) an der Stirne zu treffen.

A versucht diese Treffer mit Meidebewegungen zu verhindern. Jeder Treffer ergibt einen Punkt. Nach 2 Treffern wechseln die Rollen. Trifft B zu hart, gehen alle Punkte verloren.

Die Schüler werden bald automatisch merken, dass ein Umkreisen des Gegners mit schnellen Richtungswechseln für den Erfolg von Vorteil ist.

Variationen

- Finten erlaubt.
- Stirne und Bauch als Ziel. A soll den Treffer mit einem Kontertreffer finalisieren.

Einfacher

- Nicht als Wettkampfform. B schlägt bewusst langsamer, so dass A das Meiden üben kann.
- Meiden nach hinten nicht erlaubt, nur zur Seite oder nach unten.

Material: 1 oder 2 Handschuhe pro Spieler, 1 Reifen

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO