

# Light-Contact Boxing – Beinarbeit: Tennisball prellen

Mit einem Tennisball werden die in dieser Übung verschiedene Formen der Beinarbeit durchgeführt.

Das Prellen des Tennisballes in Boxstellung trainiert gleich 3 wichtige Komponenten der Boxer. Neben der inhärenten Herausforderung präzise ein bewegliches Ziel zu treffen, sollen die Schüler auf folgende 2 Punkte achten:

- Beim Prellen immer die zweite Faust an die Schläfe zurücknehmen.
- Mit jedem Treffen locker mit den Fussballen vom Boden abfedern.

## Variation

- Frei bewegen, nur vorwärts-rückwärts bewegen wie auf einer Schiene, nur seitwärts bewegen, den Ball an Ort halten und umkreisen.

## Spielform

- Alle prellen in einem begrenzten Raum (z. B. 1/3 Halle) und dürfen sich gegenseitig (ohne Körperkontakt) versuchen, den Ball wegzuspielen. Wer den Ball verliert, scheidet aus und macht eine Strafaufgabe (z. B. 10 Liegestützen) und spielt dann wieder mit. Alternativ dazu kann auch ein Königsprellen (mit Auf- und Absteigen in ein anderes Spielfeld) durchgeführt werden.

---

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**