Light-Contact Boxing – Beinarbeit: Spiegellauf

Mit dieser Übung wird die seitliche Beinarbeit trainiert. Fortbewegung soll dynamisch und leicht bleiben.

Zwei Schülerinnen stehen sich gegenüber. Schülerin A bewegt sich seitlich mit Nachstellschritten. Schülerin B versucht ständig vis-à-vis von A zu bleiben und all ihre Bewegungen zu imitieren.

schwieriger

- Berühren der gegnerischen Schulter auf Zuruf des Leiters

Quelle: Stefan Käser

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO