

Light-Contact Boxing: Der weisse Hai

Die Boxer/innen können sich leichtfüssig, stabil und auf die Gegnerin oder den Gegner abgestimmt bewegen.

Der Hai steht an der einen Seite des Raumes und ruft: «Wer hat Angst vor dem weissen Hai?» Die kleinen Fische auf der gegenüberliegenden Seite antworten: «Niemand!» Darauf fragt der Hai: «Und wenn er kommt?» – «Dann sind wir weg!» Anschliessend bewegen sich die Fische mit Nachstellschritten in Boxstellung zur anderen Seite. Der Hai versucht, ebenfalls mit Nachstellschritten die kleinen Fische zu fangen. Gefangene Fische werden zu Helferhaien, nicht gefangene Fische versuchen ihr Glück noch einmal.

einfacher

- Je nach Raumgrösse mit zwei Haien starten
- Ohne Boxstellung

schwieriger

- Wer dem Hai den Rücken zudreht, gilt auch als gefangen.
- Mit Handschuhen und T-Shirt als Trefferbereich
- Fischen zwei Spielbündel seitlich in die Hose stecken
- Fischen drei Wäscheklammern am T-Shirt befestigen (je eine Klammer am Ärmel und eine vor dem Bauchnabel)

Material: Evtl. Handschuhe, Spielbündel oder Wäscheklammern

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO