Light-Contact Boxing – Beinarbeit: Schattenlauf

Diese Übung hat zum Ziel, die kleinen Nachstellschritte zu perfektionieren, um eine effiziente Beinarbeit zu ermöglichen.

Schüler A bewegt sich mit Nachstellschritten in Boxstellung. Schüler B versucht, stets denselben Abstand zu halten.

Variation

- Dazu mit jedem Schritt den Knöchel des kleinen Fingers des Partners auf Augenhöhe berühren.

schwieriger

- Auf entsprechenden Zuruf der Leiterin muss die andere Boxerin, der Boden oder die Wand berührt werden.
- Für eine stabilere Fussstellung: Boxerin A schlägt eine Ohrfeige auf Stirnhöhe von Boxerin B. B weicht mit einer rollenden Meidebewegung des Oberkörpers aus. Die Nase zeichnet dabei einen Kreis in die Luft. Die beiden Fäuste sind an der Schläfe, die Boxerinnen behalten während der ganzen Übung Blickkontakt.

Quelle: Stefan Käser

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO