

# Light-Contact Boxing: Frühstückstablett

Die Boxer/innen kräftigen Rumpf und Schultern als Voraussetzung für eine stabile Boxstellung. Durch die aufgelegten Objekte erhalten sie ein objektives Feedback und ein genaueres Körpergefühl.

Die Hälfte der Boxer/innen nimmt die Liegestützposition ein und hebt im Wechsel einen Arm, ohne im Schulter- oder Hüftbereich abzuknicken. Die andere Hälfte legt ihnen einen Handschuh auf die Hüfte und einen auf die Schulterblätter. Diese dürfen nicht runterfallen. Wie oft schaffen sie es?

## einfacher

- Handschuhe nur auf die Hüfte
- Knie auf dem Boden

## schwieriger

- Ball oder Gymnastikstab anstatt Handschuh
- Gleichzeitig das gegenseitige Bein abheben

**Material:** Handschuhe, evtl. Bälle oder Gymnastikstäbe

---

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**