

Light-Contact Boxing – Verteidigung: Meidebewegungen – Rollendes Meiden

Die Meidebewegung wird in dieser Übung mit dem Oberkörper durchgeführt.

Schüler A schlägt eine Ohrfeige auf Stirnhöhe von Schüler 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, der Boxer behält während der ganzen Übung Blickkontakt.

Bemerkung: Manchmal hilft die Bewegungsvorstellung, dass an der Nase ein Pinsel befestigt ist, mit dem ein Kreis an die Wand gemalt werden soll.

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO