

# Light-Contact Boxing: Eidechsenkampf

Die Boxer/innen kräftigen Rumpf und Schultern als Voraussetzung für eine stabile Boxstellung. Gleichzeitig trainieren sie spielerisch ihre Reflexe.

Zwei Boxer/innen befinden sich Kopf an Kopf in der Liegestützposition (etwas Abstand zwischen den Köpfen). Beide versuchen, möglichst oft die Handrücken des Gegenübers zu berühren und selbst nicht berührt zu werden. Die Beine bleiben gestreckt. Auf zehn Punkte, dann Partnerwechsel.

## Variationen

Auch zu dritt möglich (im Dreieck aufstellen). Alle gegen alle.

### einfacher

- Knie berühren den Boden.
- Nur auf sechs Punkte

### schwieriger

- Nach jedem Treffer eine Liegestütze ausführen (beide)

**Bemerkung:** Wenn der Rumpf im Kreuzbereich absinkt, ist die Variation auf den Knien zu empfehlen. Sehr fitte Boxer/innen darauf hinweisen, dass sie vorsichtig spielen (Fingerverletzung)

---

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**