

Light-Contact Boxing: Stabile Boxstellung – Weitere Formen

Die Boxer/innen verbessern ihre Rumpf- und Schultermuskulatur um eine stabile Boxstellung aufrechtzuerhalten. Dies unterstützt auch eine gesunde Haltung im Alltag.



Als weitere Trainingsformen zur Förderung der Rumpfmuskulatur und der Erscheinungsform «Eine stabile Boxstellung als wirkungsvolle Deckung aufrechterhalten» eignen sich insbesondere Ring- und Raufformen, sowie alle Variationen von Plank-Übungen (Stabilisationsübungen).

- Ring- und Raufformen: z.B. [Raufspiele](#) und [Kampfspiele](#)
- Plank-Übungen: z.B. [Rumpfkraftigung](#) und [Rumpfstabilisation](#)

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO