

Light-Contact Boxing – Spielformen: Gentlemen

Das Ziel des Spiels ist zu lernen ohne Unterbruch zu boxen und trotzdem ruhig und kontrolliert zu bleiben. Dazu verlangt die Spielform, den Gegner mit einem Maximum an Kontrolle zu treffen, anstatt ihn möglichst oft zu treffen.

Ein Schüler, der das sanfte Schlagen gut beherrscht, boxt gegen 2 oder 3 andere Schüler im Wechsel. Er startet gegen den ersten Schüler. Auf ein Signal der Lehrperson erfolgt nach 15 s ein fliegender Wechsel und der zweite Schüler boxt gegen ihn, danach wieder der erste. Nach 90 s entscheidet der Bleibende, wer ihn sanfter getroffen hat.

Variation

- Nachdem beide Gegner gegen ihn 15 s geboxt haben, erteilt er demjenigen einen Punkt, der sanfter getroffen hat. Hat nur einer der beiden Gegner getroffen, erhält dieser einen Punkt.

einfacher

- Der bleibende Boxer hält die Arme entlang dem Körper und lässt sich an Stirn und Bauch treffen.

schwieriger

- Die anderen Boxer dürfen nur mit der Schlaghand treffen.

Material: 1 oder 2 Handschuhe pro Spieler

Bemerkung: Für diese Trainingsform ist eine Aus- oder Weiterbildung in Light-Contact Boxing empfohlen. Bei Wettkampfformen zum Kopf sind gemäss [Merkblatt der BFU](#) (pdf) Helm und Zahnschutz zu tragen. Aufwärtshaken sind im Schulsport und in J+S-Trainings nur in Pratzen, Handschuhe und Sack, aber nicht zum Kopf empfohlen.

Quelle: [Cougoulic, P. et al. \(2003\): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO