

Light-Contact Boxing: Verteidigungsjongleur

Die Boxer/innen verteidigen sich variantenreich mit unterschiedlichen Techniken.



Boxer/in A greift mit geraden Einzelschlägen an. Boxer/in B verteidigt und variiert dabei möglichst die Verteidigungstechniken.

einfacher

- Sensibilisierungsübung zu zweit: Boxer/in A greift mit Einzelschlägen an, Boxer/in B wählt jedes Mal eine andere Verteidigung und trifft danach A sanft (A lässt sich treffen).

schwieriger

- Mit dritter Person als Ringrichter/in; ein Punkt für jede gelungene, unterschiedliche Verteidigung
- Nur eine Verteidigungsart nutzen; nach jedem Treffer die Verteidigungsart wechseln
- Die Verteidigungsart alle 10 Sekunden wechseln (Trainer/in oder Ringrichter/in pfeift)

Material: Handschuhe, Zahnschutz, Kopfschutz

Bemerkung: Für diese Trainingsform ist eine Aus- oder Weiterbildung in Light-Contact Boxing empfohlen. Bei Wettkampfformen zum Kopf sind gemäss [Merkblatt der BFU](#) 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: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO