

Light-Contact Boxing: Pingpong

Die Boxer/innen verbinden mehrere Schläge fließend und variantenreich und halten über die Matchdauer eine hohe Schlagfrequenz aufrecht. Sie wechseln unmittelbar von Verteidigung zu Angriff.

Boxer/in A führt vier sanfte Schläge aus und variiert die Ziele. B lässt sich treffen und gibt Rückmeldung, falls ein Treffer ein wenig zu hart ist. Danach fliegender Wechsel. Wie viele Serien à vier Treffer schaffen sie während einer Minute?

einfacher

- Serien à drei Schläge
- An Ort

schwieriger

- Die zweite Person verteidigt.
- Beide Boxer/innen sind mit den Füßen immer in Bewegung.

Material: Handschuhe

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