

Light-Contact Boxing: Blockkünstler

Die Boxer/innen setzen variantenreich Blöcke zur Verteidigung ein.

Bedingter Trainingsmatch: nur A greift an, nur mit Einzelschlägen. B steht im Reifen und verteidigt mit den Armen.

einfacher

- Nur Geraden zur Stirn
- Nur Geraden

schwieriger

- Ohne Reifen
- Angriff mit Kombinationen

- Beiden haben den vorderen Fuss im Reifen, und beide boxen.

Material: Reifen, Handschuhe

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: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO