

# Light-Contact Boxing: Verteidigung mit Sensibilisierungsübung

Die Boxer/innen erwerben neue Verteidigungsbewegungen und verbessern ihre Fähigkeit sanft zu treffen.

Die Verteidigungsbewegungen führst du am besten kombiniert mit Sensibilisierungsübungen zu zweit ein: Boxer/in A löst mit einem Schlag aus, Boxer/in B verteidigt mit der neu instruierten Verteidigung und trifft Boxer/in A danach ein- bis dreimal sanft. A meldet sofort zurück, falls die Treffer nicht sanft genug oder in der Luft landen.

Die Sensibilisierungsübungen solltest du in jeder Lektion vor den Light-Contact Boxing Spielformen durchführen, damit die Boxer/innen gut aufs sanfte Treffen vorbereitet sind.

## schwieriger

- Zwischenschritte
- konstantes Fortbewegen
- längere Schlagserien
- auch Seitwärtshaken

**Bemerkung:** Die Empfehlungen zur idealen Vorbereitung vor Light-Contact Boxing-Spielen findest du im Lernbaustein [«Sanft treffen»](#).

**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**