

Light-Contact Boxing: Bedingter Trainingsmatch mit Nachschlag

Die Boxer/innen lernen nach einer Verteidigung unmittelbar mit Nachschlägen zu antworten und so den gegnerischen Angriff zu ihrem Vorteil zu nutzen. Dies soll langfristig dazu führen, dass das Nachschlagen zu einem Automatismus wird.

Boxer/in A greift mit Einzelschlägen an, Boxer/in B darf nur mit Einzelschlägen und nur als Antwort nachschlagen. Beide Boxer/ innen wählen die Verteidigung frei.

einfacher

- Nur Schulter und Bauch
- Nur eine Verteidigungsart (z. B. Blöcke)
- Nur eine Technik (z. B. Geraden)

schwieriger

- Festgelegte Anzahl Angriffs- und Verteidigungsschläge (z. B. drei Schläge Angriff mit zwei Schlägen Verteidigung)
- Gegenangriffe mit mehreren Schlägen

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](#) (pdf) Helm und Zahnschutz zu tragen. Aufwärtshaken sind im Schulsport und in J+S-Trainings nur in Prätzen, Handschuhe und Sack, aber nicht zum Kopf empfohlen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO