

# Light-Contact Boxing: Meidekünstler mit Nachschlag

Die Boxer/innen lernen sich mit Meidebewegungen zu verteidigen und unmittelbar danach einen eigenen Treffer zu setzen. So nutzen sie die Verteidigung gewinnbringend.

Boxer/in A hält den vorderen Fuss im Reifen und versucht, mit Meidebewegungen den Einzelschlägen von Boxer/in B zur Stirne auszuweichen. Falls B einen Treffer setzt, kann A diesen neutralisieren, indem er oder sie B unmittelbar danach am Rumpf oder an den Armen berührt.

## einfacher

- Nur zur Schulter und zum Bauch angreifen, die Verteidigung frei wählen
- Zwei Treffer setzen für einen Punkt
- Ohne Nachschlag

## schwieriger

- Nur mit Treffern zum Kopf oder Bauch neutralisieren
- Ohne Reifen

**Material:** Handschuhe, ein Reifen pro Paar

**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**