

Light-Contact Boxing: Angriff – Verteidigung

Die Boxer/innen variieren die erlaubten Ziele möglichst unvorhersehbar, um die Verteidigung der Gegner/innen zu umgehen.

Boxer/in A greift nur mit Einzelschlägen (keine Schlagverbindungen, keine Finten) an. Boxer/in B verteidigt nur. Um einen Treffer zu setzen, muss A also die Ziele variieren. Nach einer Runde Rollenwechsel.

einfacher

- Ziele oder Technik limitieren (z. B. nur Stirne und Bauch oder nur Geraden)

schwieriger

- Gegenteil-Boxen: Du rufst ein Ziel zu, das der/die Boxer/in nicht treffen darf.

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