Light-Contact Boxing: Meidekünstler

Die Boxer/innen setzen variantenreich Meidebewegungen zur Verteidigung ein.

Boxer/in B hat beide Fäuste hinter dem Rücken und steht mit dem vorderen Fuss in einem Reifen. Boxer/in A ist in Boxstellung und darf sich frei bewegen. A versucht nun, B mit einzelnen Geraden (keine Serien, Kombinationen oder Finten) an der Stirne zu treffen. A versucht, diese Treffer mit Meidebewegungen zu verhindern.

Jeder Treffer ergibt einen Punkt. Nach zwei Treffern wechseln die Rollen. Trifft A ein wenig zu hart, gehen alle Punkte verloren. Die Boxer/innen sollten automatisch merken, dass ein Umkreisen des Gegners/der Gegnerin mit schnellen Richtungswechseln für den Erfolg von Vorteil ist.

einfacher

- A bleibt stehen
- Nicht als Wettkampfform. B schlägt bewusst langsamer, so dass A das Meiden üben kann.
- Meiden nach hinten nicht erlaubt, nur zur Seite oder nach unten

schwieriger

- Finten erlaubt
- B erlauben, Treffer mit einem Nachschlag zu neutralisieren (siehe Video)

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** 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