

Light-Contact Boxing: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Erscheinungsformen sind Bewegungs-, Verhaltens- und/oder Spielmuster, die sich in konkreten sportlichen Situationen beobachten lassen. Für die Sportart Light-Contact Boxing auf Stufe Foundation sind dies die folgenden elf Erscheinungsformen.



Die Verlinkungen (siehe unten) führen auf eine Reihe von Trainingsformen und Videos für jede einzelne Erscheinungsform. Diese dienen als Orientierung für das Training und zur Unterstützung des Manuals Light-Contact Boxing. Gleichzeitig regen sie die Gestaltung von weiteren Formen an.

1. Sich leichtfüssig, stabil und auf die Auslage der Gegnerin oder des Gegners abgestimmt bewegen
2. Die erlaubten Ziele sanft und präzise mit der korrekten Fläche treffen
3. Die erlaubten Ziele variantenreich treffen
4. Mehrere Schläge fließend verbinden und über die Matchdauer eine hohe Schlagfrequenz aufrechterhalten
5. Eine stabile Boxstellung als wirkungsvolle Deckung aufrechterhalten
6. Zur Verteidigung variantenreich Blöcke, Meidebewegungen und Ausweichschritte

einsetzen

7. Sich mit Nachschlägen und Gegenangriffen aktiv und gewinnbringend verteidigen
8. Eine faire Grundhaltung pflegen
9. Sich selbstständig und sicher einwärmen
10. Die Teammitglieder am Turnier motivieren und betreuen
11. Einen Trainingsmatch als RingrichterIn oder -richterIn verantwortungsvoll und konsequent leiten

Du kennst die Erscheinungsform noch nicht...

1. Sich leichtfüssig, stabil und auf die Auslage der Gegnerin oder des Gegners abgestimmt bewegen

Diese Erscheinungsform beschreibt quasi den Boxstil von Muhammad Ali: «Float like a butterfly, sting like a bee.» Sie beinhaltet drei Teilaspekte. Erstens: Laufarbeit als Basis des Boxsports. Bewegen sich deine Boxerinnen und Boxer tänzelnd und leichtfüssig auf den Fussballen, erhöhen sie ihre Reaktionsbereitschaft. Der zweite Aspekt ist die Stabilität. Bewegen sich die Boxerinnen und Boxer stabil, schaffen sie sich eine bessere Ausgangslage. Wahren sie als dritte Komponente eine ideale Distanz zum Gegner, sind sie für Angriff und Verteidigung gleichermassen bereit.

2. Die erlaubten Ziele sanft und präzise mit der korrekten Fläche treffen

Sanft treffen und nicht getroffen zu werden, ist die Grundidee des Light-Contact Boxing. Das sanfte Treffen gewährt die Sicherheit beider Boxerinnen oder Boxer. Um mit der Knöchelpartie der Faust die erlaubten Ziele (vordere Körperhälfte von der Gürtellinie aufwärts) zu treffen, haben sich im Boxsport die klassischen drei Schläge Gerade, Seitwärtshaken und Aufwärtshaken bewährt. Sie führen am effizientesten zum Ziel und bieten gleichzeitig den besten Schutz vor der Gegnerin oder dem Gegner. Variiere die Ziele im Training je nach Ausbildungsstand der Kinder und Jugendlichen: Erlaube mal nur Treffer zu Bauch und Schulter oder nur zu Bauch und Stirn. Zur Vorbereitung kannst du auch zusätzliche Ziele wie eine Wand, einen Boxsack oder einen Tennisball einbeziehen.

3. Die erlaubten Ziele variantenreich treffen

Je variantenreicher und unvorhersehbarer die Boxerinnen und Boxer die Ziele abwechseln, desto schwieriger ist es für die Gegnerin oder den Gegner, sich zu verteidigen. Um das zu erreichen, wechseln sie die Fäuste (z. B. links, rechts, links, links) oder wählen die Trefferflächen geschickt (z. B. Stirn, Bauch, linke Schläfe).

4. Mehrere Schläge fliessend verbinden und über die Matchdauer eine hohe Schlagfrequenz aufrechterhalten

Indem deine Boxerinnen und Boxer mehrere Schläge fliessend aneinanderhängen und dabei die Ziele bewusst variieren, erschweren sie ihrem Gegenüber die Verteidigung. Oft landen die ersten ein bis zwei Schläge in der Luft oder der Deckung, während der dritte trifft. Pro Schlagwechsel müssen deine Boxerinnen und Boxer immer mindestens einen Treffer mehr landen als ihre Gegnerin oder ihr Gegner, damit sie einen Punkt erzielen. Damit sie möglichst viele solcher Kombinationen in einem Match anwenden können, brauchen sie eine gute Ausdauer.

5. Eine stabile Boxstellung als wirkungsvolle Deckung aufrechterhalten

Die sogenannte Boxstellung ist die ideale Grundposition. Sie schützt den grössten Teil von Kopf und Bauch und bietet eine gute Ausgangslage, um Angriffe zu starten. Die Boxstellung sollte weder durch die gegnerischen Angriffe noch durch die eigenen Laufbewegungen zerfallen. Dazu benötigen die Boxerinnen und Boxer einerseits

eine stabile Rumpfmuskulatur sowie Kraftausdauer in ihren Armen und Schultern. Andererseits sollten sie ihre Angriffe so ausführen, dass sie weiterhin gut geschützt sind und die Arme danach sofort wieder in die Boxstellung ziehen.

6. Zur Verteidigung variantenreich Blöcke, Meidebewegungen und Ausweichschritte einsetzen

Blöcke sind die einfachsten und energieschonendsten Verteidigungsmittel. Indem sie die Faust oder einen Ellbogen leicht verschieben, blockieren Boxerinnen und Boxer geschickt den Weg der gegnerischen Faust ins Ziel. Meidebewegungen sehen cool aus, lassen die Gegnerin oder den Gegner ins Leere schlagen und trainieren gleichzeitig den Rumpf. Dabei bewegen die Boxerinnen und Boxer den Oberkörper, um den Kopf aus der gegnerischen Schlaglinie zu befördern. Ausweichschritte bringen deine Boxerinnen und Boxer ausser Reichweite des gegnerischen Angriffes und in eine Position, aus der sie ihre Treffer besser platzieren können. Ermutige deine Boxerinnen und Boxer, die verschiedenen Verteidigungstechniken vielfältig einzusetzen. Damit erschweren sie ihren Gegnerinnen und Gegnern deren Aufgabe und schaffen immer wieder neue Ausgangslagen, um selbst Treffer zu erzielen.

7. Sich mit Nachschlägen und Gegenangriffen aktiv und gewinnbringend verteidigen

Eine gelungene Verteidigung ist zwar ein Vorteil, bringt aber noch keine Punkte. Die Boxerinnen und Boxer müssen deshalb lernen, sich intelligent zu verteidigen. Zeig ihnen, wie sie ihre Gegnerin oder ihren Gegner beim Zurückziehen der Faust mit einem Nachschlag oder Gegenangriff (mehrere Schläge) überraschen.

8. Eine faire Grundhaltung pflegen

Eine faire Grundhaltung zu pflegen, bedeutet weit mehr, als das Regelwerk einzuhalten. Fair heisst auch, im Training ausgeglichene Chancen zu ermöglichen und zu akzeptieren, dass andere Fehler machen.

9. Sich selbstständig und sicher einwärmen

An Light-Contact-Boxing-Turnieren ist richtig was los. Manchmal kommt es vor, dass mehrere Boxerinnen und Boxer deines Vereins gleichzeitig in verschiedenen Ringen boxen. Deshalb lernen sie bei dir schon im Training, wie sie sich selbstständig einwärmen. Mit einem effizienten Einwärmen bereiten sie ihre Gelenke, Muskeln und Gedanken in kurzer Zeit auf die Situationen vor, die sie im Ring erwarten.

10. Die Teammitglieder am Turnier motivieren und betreuen

Bei einem Turnier unterstützen sich die Teammitglieder. Sie betreuen sich gegenseitig und geben ihren Partnerinnen und Partnern Ruhe und Zuversicht. Dadurch lernen sie, Verantwortung zu übernehmen, und gewinnen Selbstvertrauen. Vor dem Match helfen sie beim Aufwärmen und beim Anziehen der Ausrüstung, ermutigen und beruhigen. In der Pause geben sie ein, zwei Tipps, wischen den Schweiß ab und reichen die Trinkflasche. Nach dem Match helfen sie beim Ausziehen der Ausrüstung, gratulieren und heben hervor, was gut gelaufen ist.

11. Einen Trainingsmatch als Ringrichterin oder -richter verantwortungsvoll und konsequent leiten

In der Ringrichterrolle sind die Kinder und Jugendlichen für die Sicherheit und für einen fairen Match zuständig. Ihre wichtigste Aufgabe ist es, den Match bei zu harten Schlägen und anderen gefährlichen Aktionen sofort zu unterbrechen und Strafpunkte zu vergeben. Dazu müssen sie sich stets im richtigen Abstand zu den Boxerinnen oder Boxern mitbewegen, voll konzentriert bleiben und die wichtigsten Regeln des Light-Contact Boxings kennen.

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO