

# Lektion

## Erwerben der Boxbewegungen – ohne Handschuhe

In dieser Lektion erwerben die Schüler die Bewegungsmuster des Boxens in ihren Grundzügen. Bei den Übungen sind die Schüler ständig in Bewegung und verinnerlichen die Bewegungen mit vielen Wiederholungen, ohne sich zu gross auf «richtig» oder «falsch» zu konzentrieren.

### Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Alter: 8–20
- Stufe: Primar–Sek II
- Niveaustufe: Einsteiger

### Lernziele

- Erwerben der Grundbewegungen des Boxsports (Beinarbeit, Schläge, Meidebewegungen)
- Sich in das Gefühl eines boxerischen Zweikampfes hineinfühlen können
- Mit verschiedenen Partnern zusammenarbeiten und sich danach fair mit ihnen messen

**Bemerkung:** Die meisten Übungen können auch losgelöst von dieser Lektion als Reaktions- oder Koordinationsübungen eingesetzt werden.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' <b>Kurze theoretische Einleitung zur Sportart</b> Nachfrage: Wer hat schon geboxt? Welches Vorwissen ist vorhanden? Kennt jemand den Unterschied zwischen Profi-, Olympisch- und Leichtkontakt-Boxen? Evtl. Rituale erläutern: Shake-Hands vor und nach den Übungen. Respekt vor dem Partner/Gegner, nur zusammen kommen wir weiter. Kommandos «Box» und «Stopp» einführen.		Evtl. Infoblatt oder Tablet-PC mit Videos
	10' <b>Erwerben von Boxstellung und Boxschlägen</b> Erklären der Fauststellung an Ort, dann Einlaufen rund um die Halle mit den Boxschlägen. Zuerst nur die Geraden schlagen. Auf jeden Schritt folgt ein Schlag. Während ca. 20s Konzentration auf je einen der vier Kernpunkte richten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fussstellung:</b> schulterbreit, Gewicht auf Fussballen, Ferse leicht gehoben.</li> <li>• <b>Kopfdeckung:</b> eine Faust berührt immer den Wangenknochen.</li> <li>• <b>Bauchdeckung:</b> Ellbogen senkrecht, jeweils zweiter Ellbogen in Kontakt mit Rippe.</li> <li>• <b>Maximale Körperstreckung in Schlagrichtung:</b> Arm strecken bis Schulter die Wange berührt, Hüfte + Rumpf drehen, Körper maximal verdrehen.</li> </ul> <b>Geraden:</b> Ziel = Nase, Kinn oder Stirne des Gegners. Möglichst geradelinige Bewegung. <b>Haken:</b> Ziel = Wange. Ellbogen gleich hoch wie Faust und Schulter. Rechter Winkel im Ellbogen. Kreisförmige Bewegung. Vorübung: Oberarme in einer Linie, rechter Winkel im Ellbogen und nur Drehung aus Rumpf. <b>Aufwärtshaken (= Uppercut):</b> Ziel = Unterseite des Kinns. Senkrechte Bewegung, Ellbogen bleiben vor Körper. Dazu Beine und Rücken strecken. Vorübung: Beine beugen und Rücken rund machen, dann beides strecken, danach synchron mit dem Aufwärtshaken kombinieren; «alles explodiert nach oben». «Gegner aus den Socken heben».	Wenn möglich mit mitreissender Musik zu der die Schritte und Schläge im Takt ausgeführt werden  Siehe « <a href="#">Boxstellung und Schläge</a> »	Musikanlage
Hauptteil	5' <b>Verteidigungsbewegungen an Ort ohne Partner</b> <b>Boxstellung erklären:</b> Unterschied Führhand/Schlaghand. <b>Schulterblock:</b> Kinn leicht senken, Rumpf + Ferse drehen bis Schulter die Wange berührt und somit das Kinn schützt. Zweiter Arm und Schulter sind locker. Im Wechsel li + re. <b>Innenhandblock:</b> li + re Geraden abwechselnd in die Luft schlagen, dazu wird jeweils die hintere Hand vor Mund geöffnet und die vordere zur Faust geballt. <b>Meidebewegungen stehend im Kreis (beide Fäuste an der Schläfe):</b> seitlich meiden (entgegengesetzte Schulter kommt nach vorne, ähnlich Schulterblock), ducken (senkrecht, nur so viel, dass knapp unter Schlag durch), rollen (Nase zeichnet Kreis in Luft).	Kreis, Blick zur Mitte gerichtet	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	15' <b>Zu zweit (Partnerarbeit)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beinarbeit. Verschieben in alle Richtungen. Partner hält die Distanz.</li> <li>• Duckendes Meiden. A schlägt eine Schlaghand Gerade. Ziel = Stirne. B duckt sich unter den Schlag.</li> <li>• Rollendes Meiden. A schlägt eine Ohrfeige oder einen Seitwärtshaken, B rollt den Schlag mit einer Oberkörperbewegung aus. Steigerung: Führhand oder Schlaghand, 2 Schläge hintereinander.</li> <li>• Seitliches Meiden. A schlägt eine SHG, B meidet zur Aussenseite der Schlaghand des Partners. Steigerung: 2 Schläge fließend hintereinander Schlaghand Gerade-Führhand Gerade.</li> </ul>	Anordnung frei oder auf zwei Linien gegenüber	
	5–10' <b>Wettkampf «Abklatschen»</b> Beide Gegner versuchen den anderen an der Schulter (Achtung: nur von aussen, nicht überkreuz) und an den Knien zu berühren. Nach einem Treffer gehen beide Kämpfer zurück und berühren eine Linie (z. B. Volleyball-Seitenlinie) um danach sofort weiterzukämpfen. Match auf 3 Punkte. Verlierer macht 20 Rumpfbeugen oder 10 Liegestützen etc., Siegerin hält beide Arme in Siegerpose in die Luft bis sie eine neue Herausforderin (andere Siegerin) gefunden hat. Danach machen Sieger mit Sieger und Verlierer mit Verlierer weitere Matches.		
Ausklang	5' <b>Eidechsenkampf</b> Zwei Schüler befinden sich Kopf an Kopf in der Liegestützposition (etwas Abstand von Kopf zu Kopf). Beide versuchen, möglichst oft die Handrücken des Gegenübers zu berühren und selbst nicht berührt zu werden. Beine bleiben gestreckt. Auf 10 Punkte, dann Partnerwechsel.  <b>Bemerkung:</b> Stabilisierende Rumpfübungen geben den Schülern nochmals das Gefühl, ein hartes Training absolviert zu haben, was v. a. bei vielen Jugendlichen eine Erwartung ans Boxtraining ist.		