

Erscheinungsformen Light-Contact Boxing - Grundausbildung

Lauf- arbeit	1	Sich leichtfüssig, stabil und auf die Auslage der Gegnerin oder des Gegners abgestimmt bewegen
Angriff	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
Verteidigung	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
Haltung	8	Eine faire Grundhaltung pflegen
	9	Sich selbständig und sicher einwärmen
	10	Die Teampartner am Turnier motivieren und betreuen
	11	Einen Trainingsmatch als Ringrichterin oder -richter verantwortungsvoll und konsequent leiten

Erscheinungsformen Light-Contact Boxing - Grundausbildung

1	leichtfüssig bewegen
2	sanft treffen
3	variantenreich treffen
4	Schläge verbinden Schlagfrequenz
5	stabile Boxstellung
6	variantenreich verteidigen
7	aktiv verteidigen
8	faire Grundhaltung
9	selbständig einwärmen
10	Teampartner betreuen
11	verantwortungsvoll ringrichten