

Ausweichmanöver: Gerade meiden

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

-

Übung:



Ein Teilnehmer schlägt eine Gerade auf Stirnhöhe seines Partners. Dieser weicht seitlich, durch eine schnelle Seitwärtsbewegung im Oberkörper aus (Schlag mit rechts, Ausweichen nach links). Die beiden Fäuste bleiben zur Deckung oben, der Boxer behält während der ganzen Übung Blickkontakt. Übung beidseitig ausführen und nach einiger Zeit Wechseln.

Ausweichmanöver: Seitwärtshaken meiden

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

-

Übung:



Ein Teilnehmer schlägt eine Ohrfeige auf Stirnhöhe seines Partners. Dieser weicht durch ducken und eine leichte Seitwärtsbewegung Richtung Schlagarm aus (die Nase zeichnet dabei ein Kreis in die Luft). Die beiden Fäuste sind an der Schläfe, der Boxer behält während der ganzen Übung Blickkontakt.

Ausweichmanöver: Kombination

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Übung:



Teilnehmer A führt langsam verschiedene Schläge auf Teilnehmer B aus und lässt ihm ausreichend Zeit um sich angepasst zu verteidigen.

Schläge und deren Verteidigung:

- Gerade zum Kopf → Kopfdeckung (Innenhand-Block) / Seitliches Meiden
- Gerade zum Körper → Ellbogenblock
- Seitwärtshacken → Rollendes Meiden

Variante: Schlagreihenfolge gemeinsam Absprechen und dementsprechend die Schläge schneller ausführen.

Beinarbeit seitwärts

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

Pro 2er Team:

- 1 Reifen

Übung:



Ein Teilnehmer führt und umkreist den Reifen mit kleinen Nachstellschritten. Der zweite Teilnehmer versucht gegenüber zu bleiben. Die Teilnehmer führen dabei flache kleine Schritte auf den Fußballen aus. Der Fussabstand ist nicht kleiner als Schulterbreite. Der der Bewegungsrichtung näher liegende Fuss geht zuerst, der zweite Fuss wird nur bis Schulterbreite nachgezogen.

Einstein

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

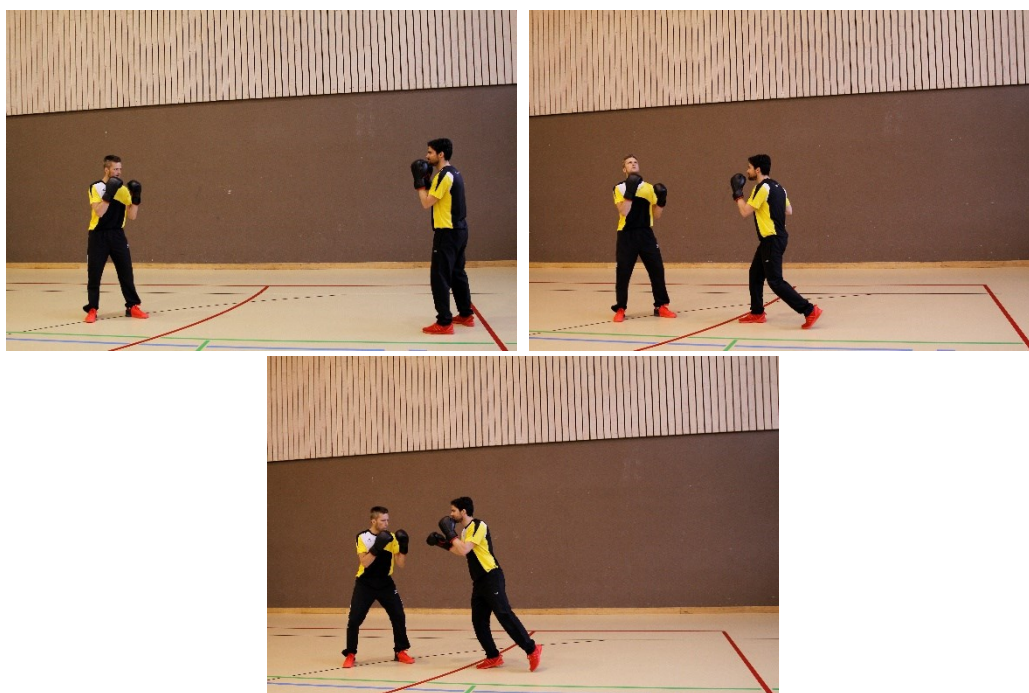
-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Übung:



Zwei Teilnehmer stehen auf zwei ca. 5 m entfernten Linien. Ein Teilnehmer ruft laut eine Addition mit zweistelligen Zahlen (z.B. „34 plus 23“) und läuft dann zu seinem Gegenüber und versucht einen Treffer zu erzielen. Wenn er trifft, bevor der Angegriffene die Aufgabe lösen kann, erhält er einen Punkt. Der Verteidiger erhält einen Punkt, wenn er das Resultat nennt, bevor er getroffen wird. Beim nächsten Durchgang werden die Rollen getauscht. Wer hat zuerst eine bestimmte Anzahl Punkte bzw. nach einer gewissen Zeit mehr Punkte gesammelt.

Variante: Nur Schulter- und Rumpftreffer werden gezählt.

Körpertreffer (one touch)

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

-

Übung:



Zwei Teilnehmer stehen sich gegenüber und versuchen sich gegenseitig mit den flachen Händen zu berühren. Als Trefferfläche gelten die Schulter (Sicherheitshinweis: nur von aussen her treffen, nicht über Kreuz) und die Knie. Spiel auf Zeit oder eine bestimmte Anzahl Punkte. Evtl. Partnerwechsel.

Variante: Als Ligaspiel/Königsturnier (Sieger steigt auf, Verlierer steigt ab).

Kraft: Rumpfbeuge und Ballstossen

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

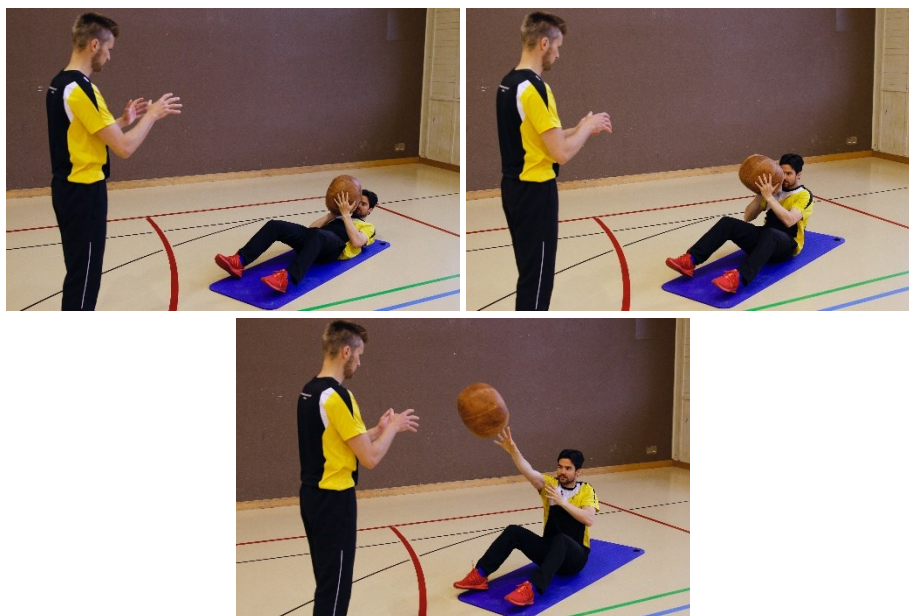
-

Material:

Pro 2er Team:

- 1 Medizinball
- 1 Weichmatte (klein)

Übung:



Teilnehmer A liegt mit angewinkelten Beinen und aufgestellten Füßen auf dem Rücken. Die Schulterblätter sind vom Boden abgehoben und der Medizinball wird in Boxstellung vor dem Kopf gehalten. Teilnehmer B steht seinem Partner in ca. 1-2 Meter Distanz gegenüber. Teilnehmer A stösst den Ball durch heben des Rumpfs und ausstrecken des Wurfarms zu seinem Partner. Dieser hält den Ball kurz und wirft ihn dann wieder zurück. Teilnehmer A wechselt bei jedem Zuspiel den Wurfarm und berührt während der ganzen Übung mit seinen Schultern nicht den Boden.

Varianten:

- Schwererer Medizinball
- Teilnehmer B wirft den Ball sofort wieder zurück
- Teilnehmer B steht weiter weg.

Kraft: Rumpfbeuge und Schlagart Gerade

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

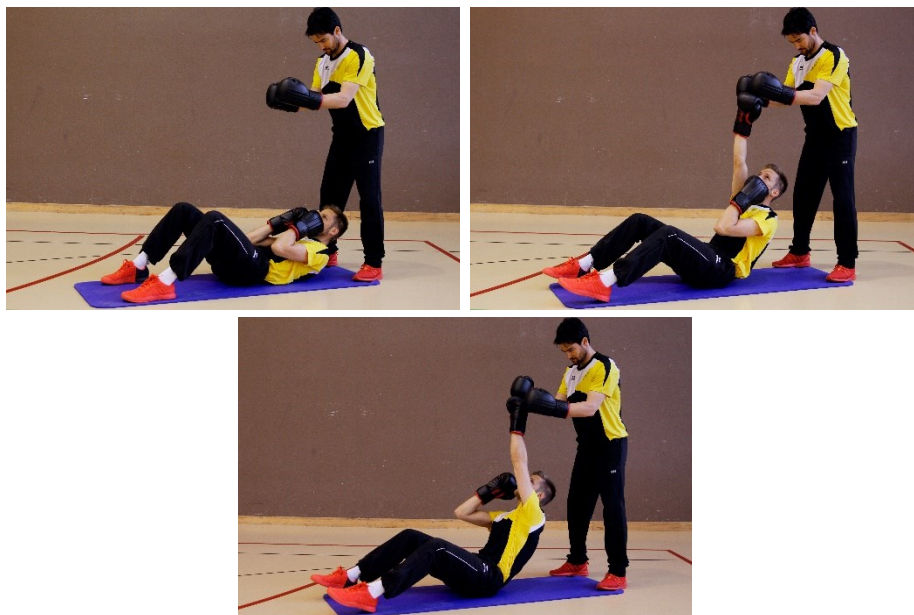
Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Pro 2er Team:

- 1 Weichmatte (klein)

Übung:



Teilnehmer A liegt mit angewinkelten Beinen und aufgestellten Füßen auf dem Rücken. Die Schulterblätter sind vom Boden abgehoben und die Fäuste in Doppeldeckung vor dem Kopf. Teilnehmer B steht aufrecht auf Kopfhöhe seines Partners mit angewinkelten Unterarmen (90 Grad im Ellbogengelenk). Teilnehmer A hebt explosiv seinen Oberkörper, rotiert leicht seinen Oberkörper und schlägt überkreuz die Hand von Teilnehmer B. Schläge mit der linken und rechten Faust jeweils im Wechsel. Dazwischen den Oberkörper absenken, aber mit den Schulterblättern nicht den Boden berühren.

Variante: Oberkörper heben, 3 Schläge im Wechsel ausführen und wieder absenken.

Kraft: Schlagarten

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

Weichmatte an einer Wand anlehnen.

Material:

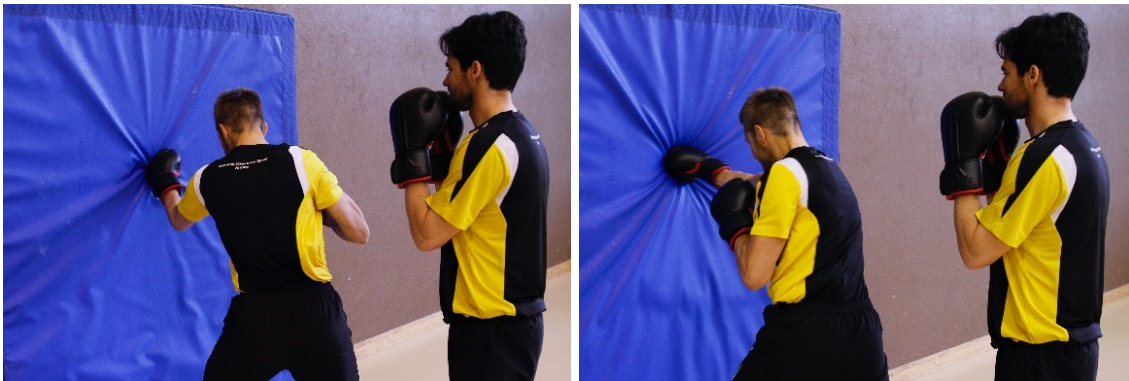
Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Pro 2er Team:

- 1 Weichmatte (gross)

Übung:



Zwei Teilnehmer stehen hintereinander vor der aufgerichteten Weichmatte. Während 10-15s boxt der Vordermann einen vorgegebenen Schlag oder eine Schlagkombination auf die Matte. Ist die Zeit verstrichen, macht er den Platz frei und schliesst hinten an. Der zweite Teilnehmer beginnt nun seinerseits auf die Matte einzuschlagen. Der Sportleiter gibt die Anzahl Durchgänge vor.

Meidekünstler

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

Reifen auf dem Boden platzieren.

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Pro 2er Gruppe

- 1 Reifen

Übung:



Teilnehmer A hat beide Fäuste hinter dem Rücken und steht mit dem vorderen Fuss in einem Reifen. Teilnehmer B ist in Boxstellung und darf sich frei bewegen. B versucht nun A 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. Trifft B zu hart, gehen alle Punkte verloren. Rollen wechseln nach vorgegebener Zeit oder nach dem Erreichen einer gewissen Punktzahl.

Varianten:

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

Schattenboxen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

Pro Tn:

- 2 Kurzhanteln / gefüllte PET-Flaschen

Übung:



Die Teilnehmer halten in beiden Händen Gewichte (ca. 1 kg), bewegen sich frei im Raum und führen die gelernten Schläge gegen imaginäre Gegner aus. Stand dynamisch auf den Fussballen. Die Fäuste sind in der Ausgangsstellung vor dem Gesicht. Die Arme sind nie ganz durchgestreckt (Spannung in den Muskeln behalten und Ellbogengelenk leicht gebeugt halten). Fäuste waagrecht zurückziehen. Alle vier Wände einmal anschauen. Qualität vor Quantität (technisch möglichst saubere Schläge).

Variante: Nur Geraden/Seitwärtshaken/Aufwärtshaken schlagen.

Schattenlauf

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

-

Übung:



Ein Teilnehmer bewegt sich mit Nachstellschritt in Boxstellung. Der Partner versucht stets denselben Abstand zu halten. Die Füße bleiben schulterbreit, der der Bewegungsrichtung näher stehende Fuss leitet die Bewegung ein. Das Gewicht ist auf den Fussballen, die Schritte sind federnd-gleitend.

Variante: Bei jedem Schritt den Knöchel des kleinen Fingers des Partners auf Augenhöhe berühren.

Schlagart: Aufwärtshaken

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Weichmatte auf den Barren stellen.

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Pro 2 Tn:

- 1 Weichmatte (gross)
- 1 Barren

Übung:



Versetzter Stand frontal zu der auf einem Barren aufgelegten Weichmatte. Mit beiden Armen abwechselnd Schläge von unten nach oben zur Matte ausführen (Unterseite des gegnerischen Kinns). Die Ellbogen bleiben dabei vor dem Körper und die jeweilige Gegenhand zum Schutz am Gesicht. Beine und Oberkörper werden gleichzeitig zum Schlag aufgerichtet (Kraft aus den Beinen nutzen).

Schlagart: Gerade

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Weichmatte an einer Wand anlehnen.

Material:

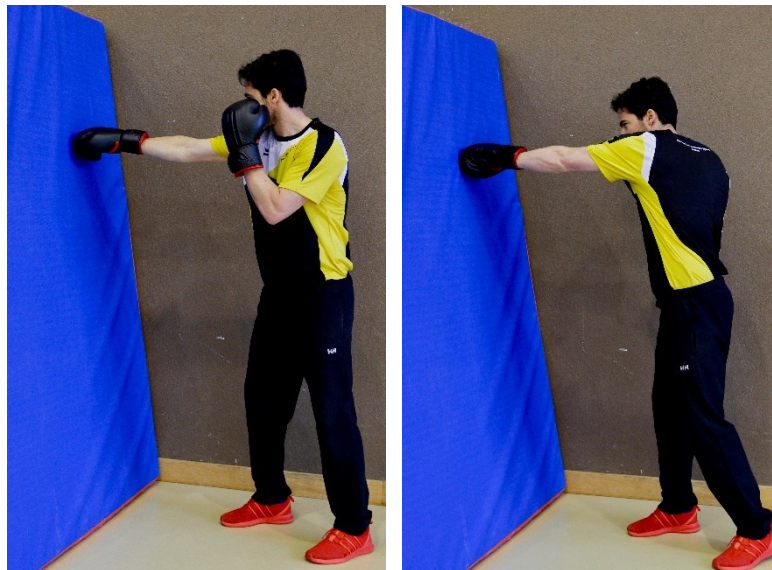
Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Pro 2 Tn:

- 1 Weichmatte (gross)

Übung:



Versetzter Stand frontal zur aufgerichteten Weichmatte. Mit beiden Armen abwechselnd gerade Schläge auf die Weichmatte ausführen (gegen Kinn, Nase oder Stirn des Gegners). Der Schlag verläuft geradlinig und waagrecht, die Gegenhand bleibt zum Schutz am Gesicht.

Schlagart: Seitwärtshaken

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Weichmatte an einer Wand anlehnen.

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Pro 2 Tn:

- 1 Weichmatte (gross)

Übung:



Stand seitwärts zur aufgerichteten Weichmatte. Den von der Wand weiter entfernte Fuss leicht nach vorne versetzt. Einarmige Schläge kreisförmig von aussen nach innen gegen die Weichmatte ausführen (Wange des Gegners). Der Unterarm wird dabei in eine waagrechte Position gebracht. Nach der Hälfte der Zeit den Schlagarm wechseln.

Schlagkombi

Postenaufbau:

-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Übung:

Der passive Teilnehmer zeigt dem aktiven Teilnehmer an, wie dieser zu schlagen hat:

1. Hand neben dem Kopf - Handfläche nach vorne gerichtet
→ Gerade (übers Kreuz, d.h. linke Faust zur linken Hand des Gegners)
2. Hand vor dem Gesicht auf Kopfhöhe – Handfläche nach innen gerichtet
→ Seitwärtshacken (übers Kreuz, d.h. linke Faust zur linken Hand des Gegners)
3. Hand vor dem Kinn – Handfläche nach unten gerichtet
→ Aufwärtshacken (übers Kreuz, d.h. linke Faust zur linken Hand des Gegners)
4. Hand seitlich am Körper auflegen – Handrücken zeigt nach aussen (Höhe variieren)
→ Kick seitwärts auf den Handrücken
5. Arme vor dem Körper überkreuzen – Handflächen zeigen nach unten
→ Kniestoss zwischen die Hände
6. Beide Hände auf dem Bauch auflegen – Handrücken zeigen zum Gegner
→ Wegstossen (Bein nach vorne ausstossen)

Variante:

Der passive Teilnehmer führt seinerseits ab und zu Schlagbewegungen aus, auf die der aktive Teilnehmer adäquat reagieren muss (z.B. Ausweichbewegungen).



Sensibilisierung: Stufe 1

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Übung:



Aus dem Stand kontrolliert (ein unbewegliches Ziel) touchieren: Teilnehmer A nimmt seine Hände hinter den Rücken, Teilnehmer B berührt ihn durch leichte Schläge auf Bauch, Schulter und Stirne. A versucht seine Augen offen zu halten und gibt Feedback, wenn der Schlag zu stark war oder ins Leere ging.

Sensibilisierung: Stufe 2

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Übung:



Zwischen den Treffern wird die Distanz ständig neu eingestellt: Teilnehmer A macht nach jedem Schlag zwei Schritte in eine beliebige Richtung. Teilnehmer B muss folgen.

Sensibilisierung: Stufe 3

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

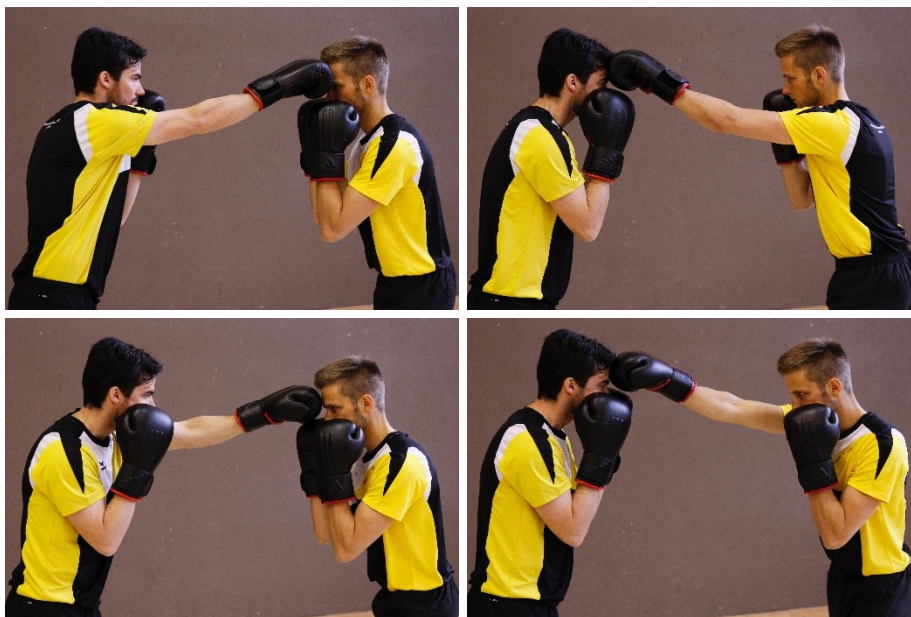
-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Übung:



Nach dem Treffer erfolgt ein Konter: A hält seine Hände auf Kopfhöhe und streckt den Arm in Richtung der Stirne von B, nachdem er den Treffer gespürt hat. A verifiziert so, ob B sofort wieder in Deckung geht.

Sensibilisierung: Stufe 4

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

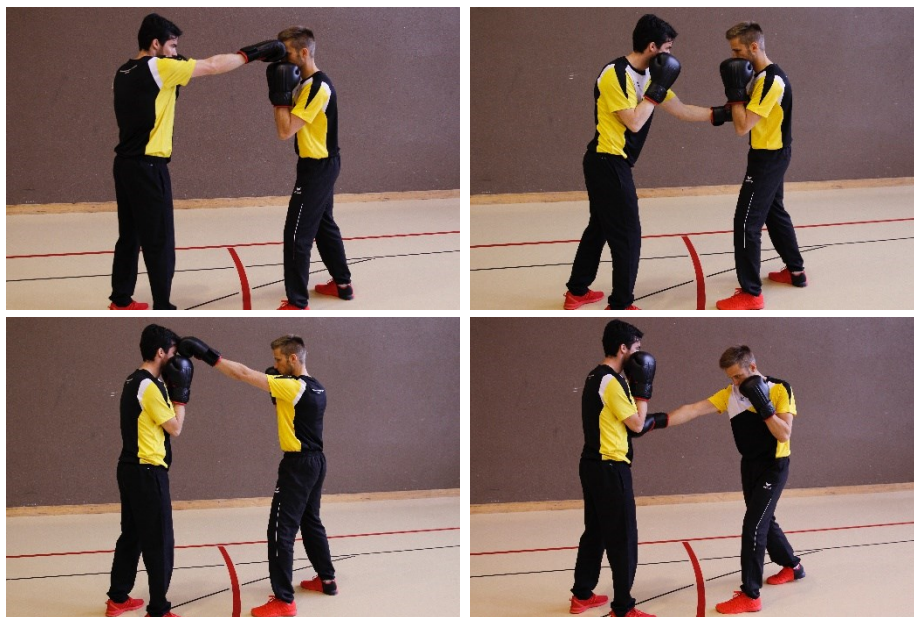
-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Übung:



Zwei Schläge werden fließend verbunden: Teilnehmer B versucht zwei Schläge fließend zu verbinden und mit beiden seinen Gegner zu touchieren. Nach der Schlagserie kontert A und macht ein bis zwei Schritte.

Sensibilisierung: Stufe 5

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

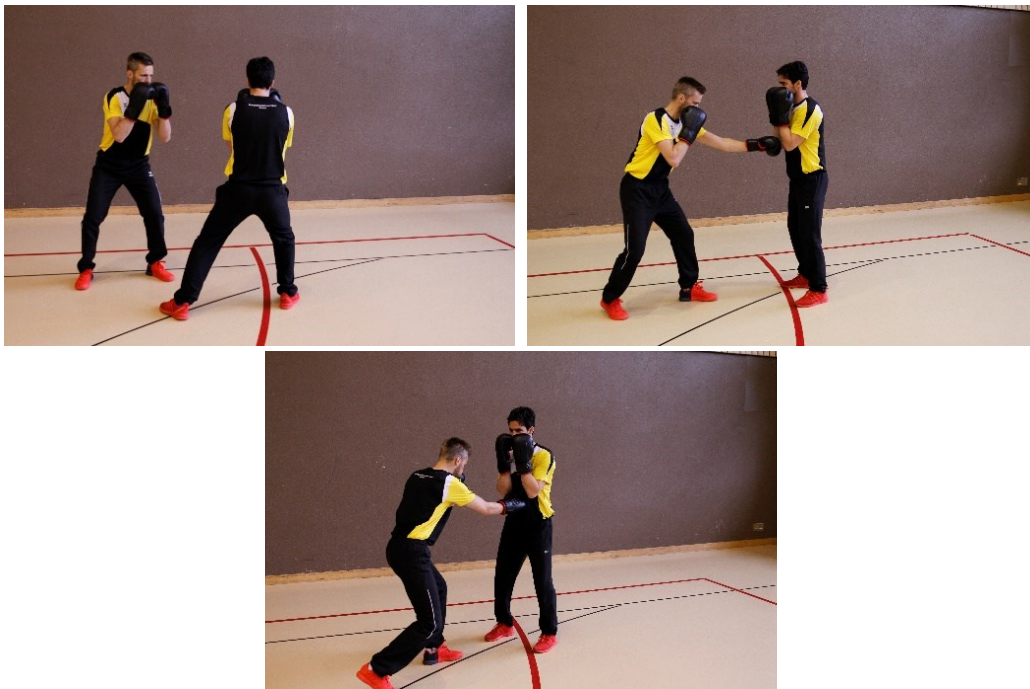
-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Übung:



Mehrere Schläge auf ein bewegliches Ziel: Teilnehmer A hält die Hände in der Grundstellung und bewegt sich langsam und konstant in alle Richtungen, verteidigt aber nicht aktiv. Teilnehmer B versucht so oft wie möglich hintereinander seinen Gegner zu touchieren und mehrere Schläge zu verbinden. Ab und zu (z.B. nach ca. 8 Treffern) kontert A, um zu kontrollieren, ob B gedeckt ist.

Sensibilisierung: Stufe 6

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Übung:

Die Distanz auf ein schnell bewegliches Ziel anpassen und Härte kontrollieren: A ist ständig in Bewegung und versucht durch Beinarbeit den Schlägen von B auszuweichen.

Sparring

Posten-Nr.

3x

Postenaufbau:

-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Übung:



Sparring im Dreierteam (zwei Boxer und ein Kampfrichter im Wechsel).

Sparring mit Einschränkung

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Übung:



Sparring mit Einschränkung, z.B. beide Boxer boxen nur mit der Führungshand.

Spiegellauf

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

-

Übung:



Zwei Teilnehmer stehen sich gegenüber. Ein Teilnehmer bewegt sich seitlich mit Nachstellschritten. Der Partner versucht ständig vis-à-vis von ihm zu bleiben und all seine Bewegungen zu imitieren. Die Füße bleiben schulterbreit, der der Bewegungsrichtung näher stehende Fuss leitet die Bewegung ein. Das Gewicht ist auf den Fussballen, die Schritte sind federnd-gleitend.

Spiegelsprung

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

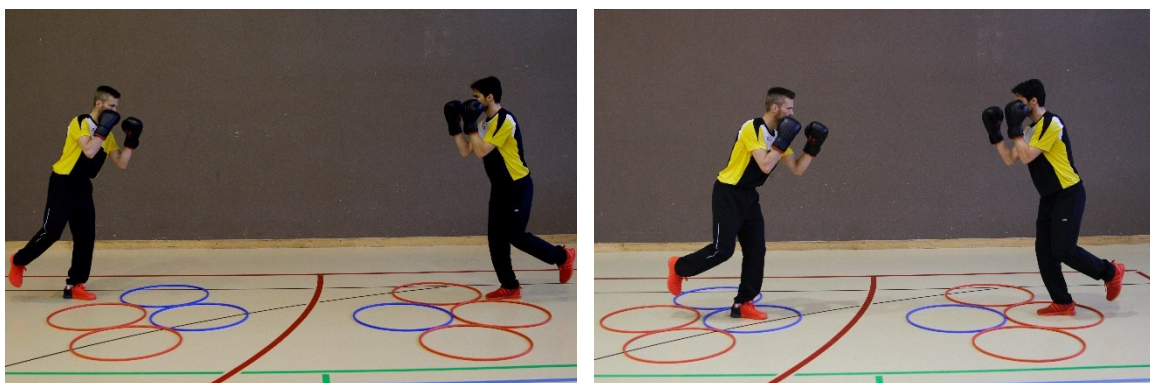
In einem Abstand von ca. einem Meter jeweils 4 Reifen in einem Rhombus auslegen (vorne, hinten, links, rechts).

Material:

Pro 2er Team:

- 8 Reifen

Übung:



Zwei Teilnehmer stehen sich im Einbeinstand vis-à-vis in einem Reifen gegenüber. Die Fäuste befinden sich auf Kopfhöhe. Ein Teilnehmer gibt die Positionen vor indem er sich mittels einbeinigen Sprüngen zwischen den Reifen verschiebt, der zweite Teilnehmer versucht möglichst schnell den gleichen Abstand wieder herzustellen. Nach einer gewissen Zeit das Sprungbein wechseln.

Sumo Ringen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

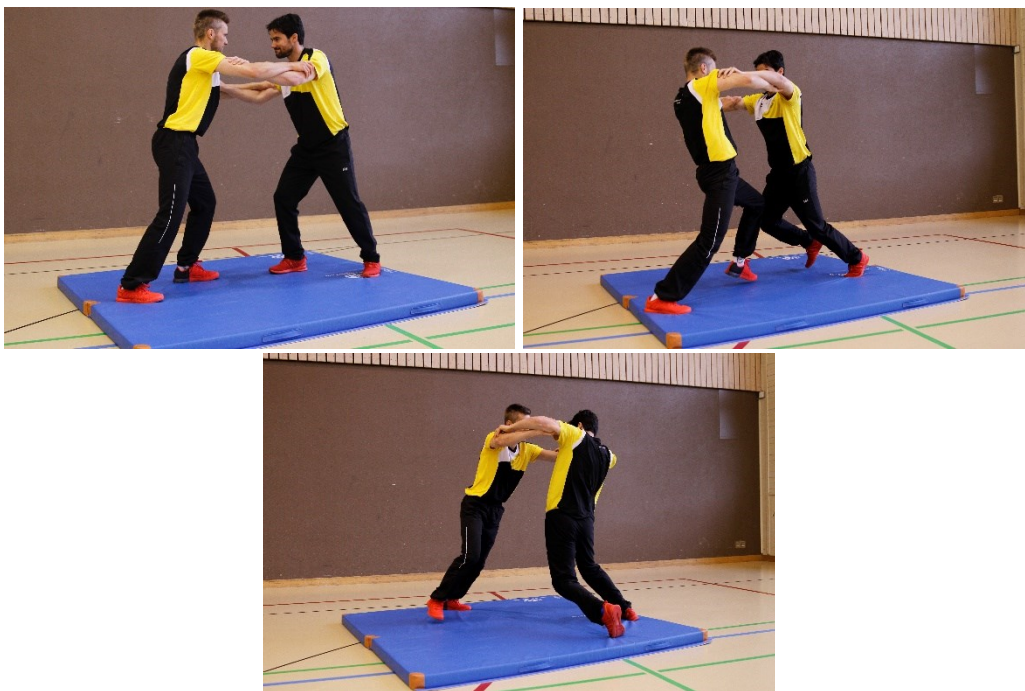
Weichmatten nebeneinander auf dem Boden platzieren.

Material:

Pro 2er Team:

- 2 Weichmatten (klein)

Übung:



Die Teilnehmer stehen in Boxstellung, greifen sich gegenseitig an den Oberarmen und versuchen sich so gegenseitig von den Matten zu stossen.

Variante: Der Zweikampf wird auf den Knien ausgetragen. Wenn ein anderes Körperteil als die Beine den Boden berühren, ist der Kampf ebenfalls verloren.

Zen

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Übung:



Ein Teilnehmer schliesst die Augen, lässt seine Arme locker hängen und akzeptiert, getroffen zu werden. Sein Partner berührt innerhalb einer vorgegebenen Zeit möglichst oft die Stirne und den Bauch seines Gegenübers, ohne dass sich dieser verkrampft. Dabei muss der Arm ganz gestreckt und die Faust nach jedem Treffer zurück an die Wange geführt werden.

Zombie

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Übung:



Teilnehmer A bewegt sich in Zeitlupe und ausgestreckten Armen auf seinen Partner zu und kann sich um die eigene Achse drehen. Teilnehmer B weicht den Fäusten des Zombies durch Ausweichbewegungen aus und versucht seinerseits möglichst viele und präzise Treffer zu landen.

Zweikampf in begrenzter Zone

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Reifen auf dem Boden platzieren.

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Pro 2er Gruppe:

- 1 Reifen

Übung:



Die Teilnehmer stehen sich gegenüber und platzieren ihren Vorderfuss in den sich zwischen ihnen befindenden Reifen. Durch frei wählbare Schlagvarianten versuchen die Teilnehmer bei ihrem Gegenüber möglichst viele Treffer zu landen, während sie gleichzeitig gegnerischen Schlägen ausweichen bzw. diese blocken. Während der ganzen Übungsdauer darf der Vorderfuss der Kontrahenten den Reifen nicht verlassen.

Zweikampf mit Einschränkung

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar Boxhandschuhe
- 1 Spielbündel

Übung:



Zwei Teilnehmer mit je einem Boxhandschuh und einem Spielbündel, das zur Hälfte seitlich in die Hose gesteckt wird. Die Boxer versuchen nun boxend (auf Stirne und Bauch) das Spielbündel des Gegners mit der anderen Hand zu schnappen. Die Boxschläge werden zum Behindern des Gegners eingesetzt. Punkte gibt es nur fürs Schnappen des Spielbündels. Harte Treffer ergeben automatisch einen Punkt für den Gegner.

Varianten:

- Boxtreffer ergeben 1 Punkt. Spielband schnappen = 3 Punkte. 10 Punkte = Sieg.
- Spielbündel auf der Seite der freien Hand oder auf der Gegenseite befestigen.

Zweikampf mit Einschränkung

Posten-Nr.

Postenaufbau:

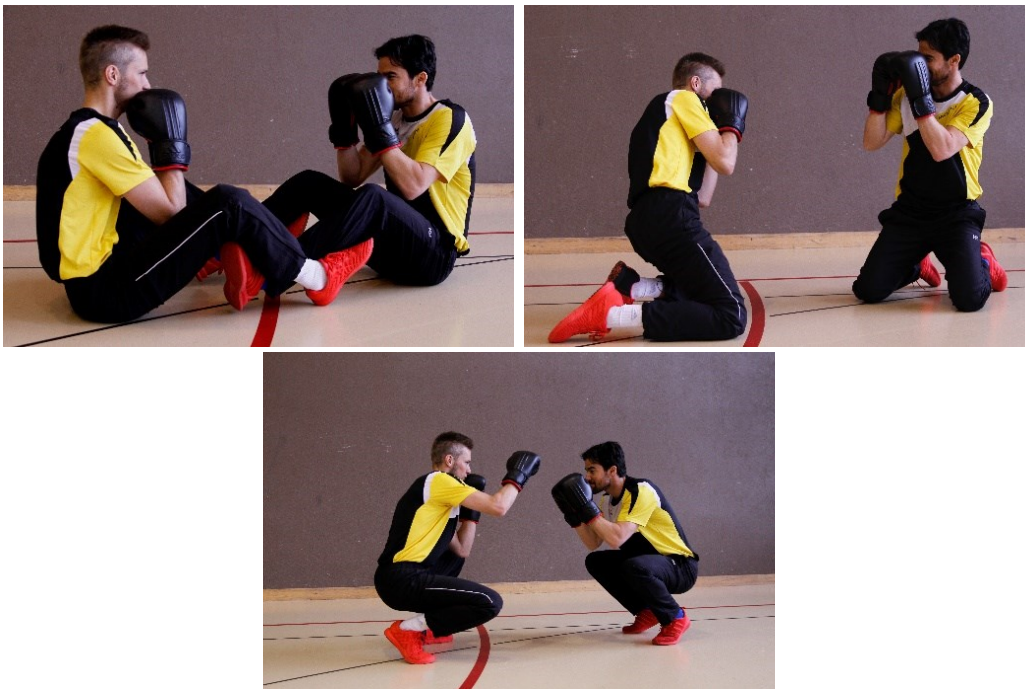
-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Übung:



Die Teilnehmer nehmen eine sitzende, kniende oder kauernde Position ein und versuchen beim Gegner möglichst viele Treffer zu landen, ohne selber getroffen zu werden.