

12 | 2014

# Light-Contact Boxing

## Inhalt Monatsthema

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Boxsport                  | 2  |
| Technik                   | 3  |
| Methodische Aspekte       | 5  |
| Übungen                   |    |
| • Beinarbeit              | 8  |
| • Verteidigungsbewegungen | 9  |
| • Sensibilisierungsformen | 10 |
| • Spielformen             | 11 |
| Lektionen                 | 14 |
| Hinweise                  | 21 |
| Anhänge                   |    |

## Kategorien

- Alter: 8–20
- Schulstufe: Primar–Sek II
- Niveaustufe: Einsteiger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben und Anwenden

Seit 2021 ist LCB eine J+S-Sportart. J+S arbeitet eng mit dem BfU zusammen. Die BfU empfiehlt für Spielformen mit Treffer zum Kopf bis 15 Jahre immer einen Kopfschutz mit Jochbeinschutz und Zahnschutz zu tragen, sowie unter 8 Jahren nicht zum Kopf zu boxen.

Die meisten Spielformen in dieser Broschüre sind mit Treffer zur Stirn beschrieben. Sie funktionieren aber auch gut mit der Schulter als Zielfläche anstatt der Stirn.



**Während reines Fitnessboxen dem Schulsport eine attraktive Möglichkeit bietet, Kondition in einem anderen Rahmen zu trainieren und sich auszuupern, eröffnet Light-Contact Boxing nochmals ein wesentlich breiteres Feld an Kompetenzen.**

Fitnessboxen boomt bereits seit vielen Jahren. In Fitnesscentern und Boxvereinen sind die Hallen zum Bersten voll. Begeisterte Sportler nutzen das schweisstreibende Ganzkörpertraining, um auf abwechslungsreiche Art ihre Kondition zu verbessern, Frust abzubauen oder ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

## Boxen im Schulsport – ein Risiko?

Im Fitnessboxen wird der Zweikampf jedoch ausgeschlossen. Dies ist werbetechnisch ein Vorteil. Es birgt aber die Gefahr, dass die Auseinandersetzung mit der Frage, was mit dem Erlernten angestellt werden kann und soll, verdrängt wird. In manchen Schulen mag die Angst, dass die SuS die Boxtechniken dann im Schulhof missbrauchen, ein Grund für die Ablehnung des Boxsports im Schulsportangebot sein. Im Leichtkontakt-Boxen wird der Zweikampf bewusst angegangen und in einen pädagogischen Kontext gestellt: Harte Schläge sind verboten, der Gegner wird nur touchiert, Durchsetzungsvermögen bei gleichzeitiger Rücksichtnahme werden gefördert.

## Emotionskontrolle und Regelakzeptanz

Die im Unterricht gesammelten Erfahrungen bieten sich an, um das eigene Verhalten in Stresssituationen zu thematisieren. Das Verletzungsrisiko und die Gefahr, dass es zu Ausschreitungen kommt, sind bei einem seriös durchgeführten Unterricht minim. Zu harte Schläge kommen selten vor und wenn, dann meist aufgrund fehlender Koordination oder Konzentration. Dies dem Anderen nicht übel zu nehmen und nicht mit gleicher Münze zurückzuzahlen, ist eine ideale Übung zur Emotionskontrolle.

Dieses Monatsthema richtet sich an Lehrpersonen, die ihren Schülerinnen und Schülern ein spannendes Eintauchen in die Welt des Boxsports ohne Schmerzen ermöglichen wollen. Dabei werden sowohl die Differenzierungsfähigkeit – wegen des gezielten Krafteinsatzes – als auch die Rücksicht auf den Kontrahenten geschult und gefördert. Die Lernenden können sich zudem in Regelakzeptanz üben: Sie werden jeweils auch die Rolle des Ringrichters übernehmen. Unterstützt wird diese Broschüre durch Videos, die von zwei Studierenden der ETH Zürich realisiert wurden (siehe [Anhang](#)). Die Inhalte zielen darauf ab, den Körper ganzheitlich zu stärken und die Koordination von Armen und Beinen zu schulen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

# Boxsport

**Boxen, der traditionelle Kampf mit den Fäusten, existiert in 3 Wettkampf-Varianten. Das Profiboxen, das Olympische Boxen und das Leichtkontakt-Boxen. Die meisten Personen aber betreiben Fitnessboxen, d.h. sie nehmen nicht an Wettkämpfen teil, sondern nutzen die dynamischen Boxbewegungen zur Verbesserung ihrer Fitness.**

## Zentrale Punkte des Box-Reglements

Im Boxsport versuchen sich die Kontrahenten mit Faustschlägen zu treffen und dabei selber nicht getroffen zu werden. Während des Kampfverlaufes dürfen sie dem Gegner nie den Rücken zuwenden. Erlaubt sind nur Treffer mit dem Knöchelbereich der Faust auf die vordere Körperseite des Gegners vom Gürtel bis zur Stirne. Halten, Stossen, Ringen, Abdrehen etc. sind verboten.

Die Boxer kämpfen im Box-Ring. Ausser ihnen und dem Ringrichter befindet sich niemand im Ring. Die Kampfdauer beinhaltet mehrere Runden à 1 min (Schüler), 2 min oder 3 min (Elite + Profis) Länge. Zwischen den Runden ist jeweils 1 min Pause, in der die Boxer von ihren Trainern betreut werden und Tipps erhalten.

## Die 3 Wettkampfvarianten

### Profiboxen

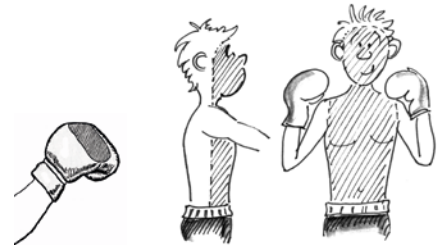
Profis boxen je nach Niveau 6 bis 12 Runden à 3 min. Sie tragen kein Shirt. Für besonders harte Schläge und Niederschläge werden Zusatzpunkte vergeben. So enden Kämpfe auch öfters vorzeitig, z. B. durch KO (Knock Out).

### Olympisches Boxen – auch Amateurboxen genannt

Die Amateure kämpfen 3×3 min und sind mit einem Trägershirt in der Farbe der Ringecke (rot, resp. blau) ausgerüstet. Jugendliche und Frauen tragen einen Helm. Harte Schläge sind erlaubt, i. d. R. endet der Kampf durch einen Punktsieg.

### Light-Contact Boxing – auch Leichtkontakt-Boxen (im weiteren Dokument mit LC bezeichnet)

Beim Light-Contact Boxing wird ebenfalls mit Helm geboxt. Anders als in den beiden anderen Varianten sind jegliche harte Schläge und aggressives Verhalten verboten und werden mit Punktabzug und Disqualifikation geahndet. Zudem wird nicht in Gewichts-, sondern Grössenklassen geboxt.



→ [Video](#)



→ [Video](#)



→ [Video](#)

Quelle: SwissBoxing

### Material

Zum Leichtkontakt-Boxen braucht es ein Set Boxhandschuhe (Sparring-Handschuhe) mit gepolstertem Daumen.

Für den Schulgebrauch reichen Modelle mit gutem PVC-Material im Preissegment von CHF 50–80 aus. Diese sind im Box- oder Sportgeschäft zu erwerben. Dazu empfiehlt es sich, 2 bis 3 Sets Trikothandschuhe (unter diesem Begriff im Internet oder Baugeschäft ab CHF 0.50 pro Paar auffindbar) zu kaufen, die unter den Handschuhen getragen werden und den Schweiß aufsaugen. Ein Set kann dann jeweils gewaschen werden.

Für Kurse von mehr als 3 Lektionen erwerben die Schüler besser ein eigenes Paar Bandagen (ca. CHF 8–10). Diese stabilisieren zusätzlich das Handgelenk.

Die Ausrüstung für eine halbe Schulklasse käme bei 12 Handschuhen also auf knapp CHF 650.

→ [www.light-contact.ch](http://www.light-contact.ch) (→ Light-Contact Boxing... → Schul- und Firmensport)

# Technik

**Die Technik ist im LC nicht als starre Bewegungsvorgabe zu sehen. Sie steht im Dienste der Kernaufgabe «treffen, ohne getroffen zu werden». Um LC im Schulsport zu unterrichten, sind deshalb boxtechnische Vorkenntnisse nicht zwingend. Eine gute Demonstrationsfähigkeit der Lehrperson hilft aber, den Unterricht authentischer zu gestalten.**

Da die wenigsten Lehrpersonen in ihrer Ausbildung Boxen erlernten, sind die Techniken hier kurz erläutert. In den [Video-Beispielen](#) und auf den [Postenblättern](#) werden sie genauer beschrieben. Die praktische Kompetenz kann mittels Besuch eines Boxtrainings weiter vertieft werden (siehe Kapitel «[Hinweise](#)»).

## Boxstellung

Die Boxstellung ist die Ausgangs- und Endstellung aller Angriffs- und Verteidigungshandlungen. Sie sollte möglichst locker sein. Beim Aufbau der Boxstellung wird idealerweise bei der Fussstellung begonnen und dann von unten nach oben komplettiert.

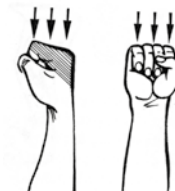
### Stellung der Beine

Abstand der Füße ungefähr in Schulterbreite. Körpergewicht gleichmässig auf beide Fussballen verteilt. Die Ferse des vorderen Fusses befindet sich auf gleicher Höhe wie die Fussspitze des hinteren Fusses, die Fussspitzen zeigen zum Gegner. Knie leicht gebeugt.



### Stellung des Oberkörpers

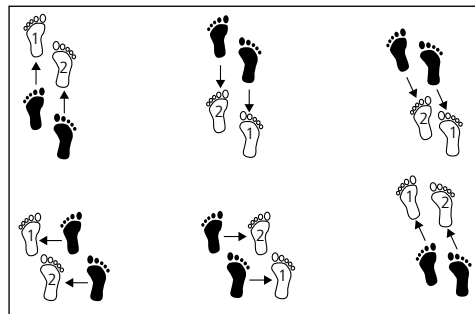
Beide Arme sind angewinkelt, die Unterarme liegen senkrecht vor dem Körper. Die Schlaghand befindet sich seitlich an der Wange. Die Faust der Führungshand liegt etwa in Augenhöhe ca. 10–20 cm vor dem Kopf. «Die Rücken der Fäuste zeigen nach aussen und bilden mit den Unterarmen eine gerade Linie» (siehe 3. Bild). Der Schultergürtel ist leicht gehoben und nach vorne geführt («Rucksack anziehen»). Der Kopf ist gesenkt, der Mund geschlossen.



Quellen: Stefan Käser, Michael Sommer (Foto), Horst Fiedler (Zeichnung)

## Fortbewegung

Der in Bewegungsrichtung hinten stehende Fuss drückt vom Boden ab, und der vorn stehende Fuss wird 10–15 cm vorgesetzt. Danach wird der hintere Fuss nachgezogen, so dass die ursprüngliche Ausgangsstellung wieder hergestellt ist. Die Bewegung erfolgt dynamisch gleitend über den Boden. Die Fortbewegung kann auch durch kleine flache Sprünge vorgenommen werden.



→ [Video](#)

## Schläge

Alle Schläge – korrekterweise eigentlich «Stösse» – werden so ausgeführt, dass die erlaubte Zielfläche (vordere Körperhälfte vom Gürtel bis zum Scheitel) mit der Knöchelpartie getroffen wird. Der schlagende Boxer soll dabei selber möglichst gut gedeckt bleiben und gleichzeitig eine effiziente Übertragung der Kraft haben. Dazu wird das Gewicht auf das zweite Bein verlagert, Rumpf, Hüfte und Ferse nach aussen rotiert, bis die Schulter das Kinn schützt. Der Abdruck erfolgt auf dem Fussballen, die Kraft kommt grösstenteils aus der Rumpfmuskulatur. Sobald die Faust sich dem Ziel nähert, wird sie geschlossen und das Handgelenk fest angespannt. Geraden werden aus der weiten Distanz, Haken im Nahkampf geschlagen, d. h. wenn die Gegner Körper an Körper sind. Jeder Schlag kann zum Kopf oder Körper geschlagen werden. Folgend werden die Techniken zum Kopf beschrieben:

### Geraden

Die Geraden zielen auf das Kinn, die Nase, oder die Stirn. Der Schlag verläuft geradlinig und waagrecht, der Ellbogen bleibt zum Schutz des Bauches senkrecht.



→ [Video](#)

### Seitwärtshaken

Die Seitwärtshaken zielen auf die Wange des Gegners. Der Schlag verläuft kreisförmig von aussen nach innen, dabei wird der Unterarm in eine waagerechte Position gebracht.



→ [Video](#)

### Aufwärtshaken

Die Aufwärtshaken, auch Uppercuts genannt, zielen auf die Unterseite des gegnerischen Kinns. Der Schlag verläuft spiralenförmig. Die Ellbogen bleiben vor dem Körper. Beine und Oberkörper werden gleichzeitig zum Schlag aufgerichtet.

→



→ [Video](#)

Quelle: Stefan Käser, Michael Sommer

### Zum Download

→ [Technik im Boxsport: detaillierte Beschreibung](#) (pdf)

# Methodische Aspekte

Folgende Punkte haben sich in der Praxis als zentral erwiesen und sollten unbedingt beachtet werden.

## Allgemeine Sicherheitsvorkehrungen

- **Gutes Aufwärmen:** Insbesondere die Hand- und Schultergelenke sollten gut aufgewärmt werden, z. B. mittels Laufen im Kreis mit gleichzeitigem Ausführen der Boxstösse und mit der Übung «[Hand auf und zu](#)» (siehe S. 9). So werden die SuS auch gleich motorisch auf den Hauptteil eingestimmt.
- **Schmuck ausziehen.**
- **Genügend Raum bei Zweikampf-Spielformen:** Da die Aufmerksamkeit auf den Gegner gerichtet ist, können die anderen Paare schnell übersehen werden.

## Sicherheitsvorkehrungen fürs Boxen mit Handschuhen

- **Wartung der Handschuhe:** Die Sparringshandschuhe sollten in gutem Zustand sein und an einem belüfteten Ort (z. B. Ballgitter) aufbewahrt werden.
- **Saubere Handschuhe:** Bei Bodenkontakt zwischen Übungen sollen die Handschuhe am T-Shirt abgewischt werden, damit nicht allfällige Dreckpartikel in Richtung des Partners fliegen.
- **Korrekte Fauststellung:** Sobald die Faust sich in Richtung Ziel bewegt, soll sie geschlossen werden und das Handgelenk angespannt werden. Der Daumen liegt angewinkelt unter der Faust und umschliesst den Zeige- und den Mittelfinger. Vorbereitung: Übung «[Hand auf und zu](#)» (siehe S. 9).
- **Krafteinsatz:** Die ersten 6–8 Schläge auf ein Schlaggerät sollten nur mit 50–60 % der Kraft ausgeführt werden, und der Krafteinsatz dann schrittweise gesteigert werden.

## Methodik fürs Boxen gegeneinander

- **Betonung von Spass, Fairness und Rücksicht:** Fairness und Rücksicht sollen immer vorrangig vor dem reinen Sieg sein, damit alle Teilnehmer Spass haben.
- **Regeln und Rituale:** Beim ersten Anziehen der Handschuhe sollte klar vereinbart werden, dass alle in einer gewissen Formation absitzen und niemand boxt (auch nicht an Gegenstände), bis der/die Letzte bereit ist. Die Konsequenzen, z. B. für eine gewisse Zeit die Handschuhe ausziehen, müssen bekannt sein. Vor und nach jeder Übung sollen sich die SuS wie Profiboxer die Fäuste reichen (Shake-Hands). Neben dem «Boxer-Feeling» gibt dies den SuS vor der Übung das Zeichen, dass beide Partner bereit und fokussiert sind. Nach der Übung wird dadurch den Partnern für die Zusammenarbeit oder den fairen Match gedankt. Die Übungen und Matches beginnen jeweils mit dem Kommando «Box» und enden mit «Stopp».



Quelle: SwissBoxing

- **Sensibilisierungsübungen:** Diese sind der zentrale Punkt einer reibungslosen Leichtkontakt-Lektion. In jeder Lektion sollten vor den Spielformen Übungen durchgeführt werden, in denen die SuS gezielt lernen, sich sanft zu treffen und sich treffen zu lassen.

Angefangen mit der Form, in der ein Schüler still steht und sich treffen lässt, werden die Übungen schrittweise in der Komplexität gesteigert (siehe [Sensibilisierungsübungen](#) S. 10) Dadurch können die SuS ihre Koordination (insbesondere die Differenzierungsfähigkeit und das Distanzgefühl) steigern, Fluchtreflexe abbauen und Vertrauen in ihre Spielpartner gewinnen. Das Risiko eines harten Treffers wird so auf ein Minimum reduziert.

Relevant bezüglich «welcher Schlag zu hart war», ist dabei das Empfinden von Partner A. Dieser gibt Rückmeldung, sobald der Treffer ins Leere geht oder ein bisschen zu hart ist. Dadurch können die Schüler lernen, die Grenzen der anderen wahrzunehmen und zu akzeptieren.

Die Lehrperson sollte darauf hinweisen, dass es nicht darum geht «den harten Kerl» zu mimen, sondern eher sensibel dem Partner sofort Feedback zu geben, damit sich dieser verbessern kann. Von aussen betrachtet kann gesagt werden, dass ein Schlag zu hart ist, wenn sich das Gesicht des Partners verzerrt, der Kopf nach hinten gestossen wird, oder der Treffer aus der Entfernung hörbar ist. Trotz diesen Angaben bleibt die Grenze zum «harten Schlag» bis zu einem gewissen Masse subjektiv. Sie sollte deshalb durch regelmässige Rückmeldungen der Lehrperson möglichst tief gehalten werden.

- **Individualisierung:** Da jeder eine unterschiedliche Risikobereitschaft mitbringt, empfiehlt es sich, eine Option ohne Stirne als Ziel anzubieten. Die Sensibilisierungsübungen können dann beispielsweise in zwei Gruppen stattfinden; eine Gruppe boxt auf Stirne und Bauch, eine Gruppe boxt auf Schulter und Bauch. Die Gruppen wechseln dann die Partner untereinander und bestreiten danach auch die Matches mit diesen Zielflächen.

Bei Boxformen im 3er-Team sollten die Teams nach Grösse oder auch nach Temperament eingeteilt werden.

Für die letzten 10–15 min der Lektion kann die Wahl gelassen werden, ob z. B. nochmals 2–3 Matches oder Boxen in die Matten bestritten werden.

- **Rollenwechsel/Übernahme von Verantwortung:** Wo möglich, sollten Formen eingesetzt werden, bei denen ein Schüler die Rolle des Ringrichters (oder auch eines Coaches) übernimmt. Die Regeln werden so besser verstanden und respektiert. Dies gelingt gut im 3er-Team mit Unterbruch nach jedem Treffer und einer Spielzeit von 1–2 min. Danach wechseln die Rollen; der Ringrichter boxt z. B. gegen den Sieger, und die dritte Person wird neuer Ringrichter. Der häufige Rollenwechsel fördert das Sich-Hineinversetzen in die anderen. Der Einstieg in die Ringrichter-Rolle ist relativ leicht, da sich die Schüler im Gegensatz zu Ballspielen nur auf 2 Personen konzentrieren müssen. Der Unterbruch nach jedem Treffer zwingt die Schüler, als Ringrichter regelmässig «Stopp» zu rufen und den Match danach mit «Box» wieder freizugeben. «Stopp» zu sagen ist nicht für alle einfach, doch die Wiederholung senkt für die Schüler die Hemmschwelle, ihre Stimme zu erheben und bei Fouls einzugreifen. Die Lehrperson sollte beim Einführen der Ringrichter-Rolle betonen, wie wichtig es ist, diese Aufgabe ernst zu nehmen. Der Ringrichter ist für den Spass und das Wohlbefinden der Kollegen verantwortlich, indem er dafür sorgt, dass die Regeln eingehalten werden. Während den darauf folgenden Spielen soll die Lehrperson deshalb die Aufmerksamkeit und das Feedback gezielt auf die Leistung der Ringrichter lenken.



Quelle: Franziska Baumann



Quelle: Franziska Baumann

- **Motivation durch Spiel-Orientierung:** Durch das geringe Risiko im Light-Contact können sehr bald Organisationsformen mit Spielcharakter gewählt werden. So werden die SuS motiviert und mit den Aspekten Fairness sowie Sieg und Niederlage konfrontiert. Anstatt losgelöster Technikübungen, deren Sinn die SuS oft nur schwer verstehen, können die technischen Elemente durch eine entsprechende methodische Auswahl der Spielformen und deren Erfordernisse ausgebildet werden. Ganz im Sinne des Leitsatzes: «Variieren anstatt Korrigieren!» (siehe Kasten).

- **Auspowern zum Stundenende:** Mit dem abschliessenden Boxen an eine dicke Matte kann dem Bedürfnis der SuS, auch mal richtig Dampf abzulassen, entgegengekommen werden. Das Wissen, dass am Schluss auch mal hart geschlagen werden darf, hilft den SuS, sich während den Leichtkontakt-Übungen besser zurückzunehmen. Zudem können allfällige durch eine Niederlage noch vorhandene Spannungen abgebaut werden und die Stunde von der Dynamik her abgerundet werden.

**Bemerkung:** Diese Übung, vor allem die [10s Spurts](#) (siehe S. 13), ist auch hervorragend geeignet, um deutlich überschüssige Energie vor einem LC oder Technik-Teil abzubauen, z. B. bei einer speziell unruhigen Klasse. Danach ist es wichtig, falls LC gespielt werden soll, dass [Sensibilisierungsübungen](#) (siehe S. 10) durchgeführt werden.



Quelle: Franziska Baumann

**Zum Download**

→ [Motivation durch Spiel-Orientierung](#) (pdf)

# Beinarbeit

Eine effektive Beinarbeit soll ermöglichen, sich schnell in alle Richtungen zu bewegen und gleichzeitig immer genug stabil zu stehen, um kontrolliert schlagen zu können. 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.

## Spiegellauf

Zwei Schülerinnen stehen sich gegenüber. Schülerin A bewegt sich seitlich mit Nachstellschritten. Schülerin B versucht ständig vis-à-vis von A zu bleiben und all ihre Bewegungen zu imitieren.



→ [Video](#)

## Schattenlauf

Schüler A bewegt sich mit Nachstellschritten in Boxstellung. Schüler B versucht, stets denselben Abstand zu halten.

### Variation

- Dazu mit jedem Schritt den Knöchel des kleinen Fingers des Partners auf Augenhöhe berühren.



→ [Video](#)

## Torero

Schüler A hält sich ausser Reichweite von Schüler B auf. A (der Stier) streckt den Arm und läuft auf B zu. Die Faust zielt auf die Stirn von B. Schüler B (der Torero) weicht im letzten Moment möglichst knapp zur Seite aus (äussere Seite des Armes).

### Variation

- B versucht nach dem Ausweichen einen Betäubungspfeil zu setzen, indem er A sofort mit der offenen Hand an der Schulter berührt.

### Einfacher

- A greift mit beiden Armen an. B kann nun wählen, auf welche Seite er ausweicht.



→ [Video](#)

## Tennisball prellen

Das Pellen des Tennisball in Boxstellung trainiert gleich 3 wichtige Komponenten der Boxer. Neben der inhärenten Herausforderung präzise ein bewegliches Ziel zu treffen, sollen die Schüler auf folgende 2 Punkte achten:

- Beim Pellen immer die zweite Faust an die Schläfe zurücknehmen.
- Mit jedem Treffen locker mit den Fussballen vom Boden abfedern.

### Variation

- Frei bewegen, nur vorwärts-rückwärts bewegen wie auf einer Schiene, nur seitwärts bewegen, den Ball an Ort halten und umkreisen.

### Spieleform

- Alle prellen in einem begrenzten Raum (z. B.  $\frac{1}{3}$  Halle) und dürfen sich gegenseitig (ohne Körperkontakt) versuchen, den Ball wegzuspielen. Wer den Ball verliert, scheidet aus und macht eine Strafaufgabe (z. B. 10 Liegestützen) und spielt dann wieder mit. Alternativ dazu kann auch ein Königsprellen (mit Auf- und Absteigen in ein anderes Spielfeld) durchgeführt werden.



→ [Videos](#)

# Verteidigungsbewegungen

Mit diesen Übungen werden die Verteidigungsbewegungen spielerisch erarbeitet und gleichzeitig Reaktion und/oder Koordination trainiert.

## Meidebewegungen – Rollendes Meiden

Schüler A schlägt eine Ohrfeige auf Stirnhöhe von Schüler B. B weicht mit einer rollenden Meidebewegung des Oberkörpers aus. Die Nase zeichnet dabei einen Kreis in die Luft. Die beiden Fäuste sind an der Schläfe, der Boxer behält während der ganzen Übung Blickkontakt.

**Bemerkung:** Manchmal hilft die Bewegungsvorstellung, dass an der Nase ein Pinsel befestigt ist, mit dem ein Kreis an die Wand gemalt werden soll.



## Block-Bewegungen – Innenhandblock (Hand auf – Hand zu)

Die Schüler schlagen abwechselnd linke und rechte Geraden in die Luft. Dabei öffnen sie jeweils die hintere Hand vor dem Mund (Handfläche zum Gegner) und schliessen gleichzeitig die vordere Faust.

### Variation

- Zu zweit gegenüber. Beide schlagen gleichzeitig eine linke Gerade und blocken mit der rechten Hand. Danach schlagen beide eine rechte Gerade usw.



## Abklatschen – One Touch

Zwei Schülerinnen 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.

Nach einem Treffer laufen die Schülerinnen eine vorher bestimmte Markierung an und kämpfen dann weiter. Die jeweils Getroffene signalisiert die Treffer. Spiel auf Zeit oder auf 3 Punkte. Danach hebt die Siegerin beide Arme und sucht eine neue Gegnerin.

### Variationen

- Als Ligaspiel/Königsturnier (Sieger steigt auf, Verlierer steigt ab).
- Kein Unterbruch nach einem Treffer. Auf ein Signal der Lehrperson (alle 15s) wechseln alle (mit «Shake-Hands») die Partner und kämpfen direkt weiter.



# Sensibilisierungsformen

**Kontrolliertes Schlagen ohne Härte will gelernt sein. Mit der folgenden Methodik werden die Voraussetzungen für eine breite Palette an Boxspielen geschaffen.**

Jede Person hat ein individuelles Schmerzempfinden. Deshalb ist es wichtig, mit der jeweiligen Partnerin als erstes die richtige Schlaghärte herauszufinden.

Bei den Sensibilisierungsübungen lernt man seinem Partner zu vertrauen. Dieser übernimmt die Verantwortung für das Wohl seines Gegenübers (die ersten Übungen machen dies noch stärker bewusst; der Partner ist mit den Händen hinter dem Rücken «ausgeliefert»). Durch ständigen Rollenwechsel erfahren die Schüler beide Positionen.

Die Partner sollten nach jeder Übung gezielt gewechselt werden. So wird die Anpassung an unterschiedliche Partner gefördert. Wenn die Schüler selber ihre Partner wählen, kann es leicht geschehen, dass bei «harten Typen», die nur unter sich wechseln, deutlich zu hart geschlagen wird, da die diesbezügliche Rückmeldung fehlt.



## Übungsreihe:

(Rollenwechsel nach je 40–60 Sekunden)

**Stufe 1:** Aus dem Stand kontrolliert (ein unbewegliches Ziel) touchieren:

A nimmt Hände hinter Rücken, B berührt ihn durch leichte Schläge auf Bauch, Schulter und Stirne. A versucht Augen offen zu halten und gibt Feedback, wenn der Schlag zu stark war oder ins Leere ging.

→ [Video](#)

**Stufe 2:** Zwischen den Treffern wird die Distanz ständig neu eingestellt:

A macht nach jedem Schlag zwei Schritte in eine beliebige Richtung. B muss folgen.

→ [Video](#)

**Stufe 3:** 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.

→ [Video](#)

**Stufe 4:** Zwei Schläge werden fließend verbunden:

B versucht zwei Schläge fließend zu verbinden und mit beiden zu touchieren. Nach der Schlagserie kontert A und macht ein bis zwei Schritte.

→ [Video](#)

**Stufe 5:** Mehrere Schläge auf ein bewegliches Ziel:

A hält die Hände nun in der Grundstellung und bewegt sich langsam und konstant in alle Richtungen, verteidigt aber nicht aktiv. B versucht so oft wie möglich hintereinander zu touchieren und mehrere Schläge zu verbinden. Ab und zu (d. h. nach ca. 8 Treffern) kontert A, um zu kontrollieren, ob B gedeckt ist.

→ [Video](#)

**Stufe 6:** Die Distanz auf ein schnell bewegliches Ziel anpassen:

A ist ständig in Bewegung und versucht durch Beinarbeit den Schlägen auszuweichen.

→ [Video](#)

Je nach Entwicklungsstand können mehrere Stufen zusammengefasst werden.

# Spieleformen

**Sobald die SuS fähig sind, sanft zu schlagen – was in der Regel nach 4–5 Sensibilisierungsübungen der Fall ist – eröffnet sich ein breites Feld an Spielvarianten mit Boxhandschuhen. Diese Übungen fördern Aspekte wie Vertrauen, Emotionskontrolle, Fairness, Regelakzeptanz, Stresstoleranz, Geschicklichkeit und Teamstrategien.**

## Zen

Partner A schliesst die Augen, lässt seine Arme locker hängen und akzeptiert, getroffen zu werden. Partner B berührt innerhalb 20 Sekunden möglichst oft die Stirne und den Bauch von A, ohne dass sich jener verkrampft. Dabei muss der Arm ganz gestreckt werden und die Faust nach jedem Treffer zurück an die Wange geführt werden. A zählt die Treffer und zieht für jeden zu harten Schlag 3 Punkte ab. Danach Rollenwechsel

### Variation

- B berührt nur die Stirne.

### Einfacher

- A hält die Augen geöffnet.

**Bemerkung:** Für ein besseres Vertrauen und Reduktion des Ehrgeizes zuerst einen Durchgang ohne Zählen machen.

**Material:** 1 oder 2 Handschuhe pro Spieler



→ [Video](#)

Quelle: Cougoulic, P. et al. (2003): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.

## Einstein

Zwei SuS stehen auf zwei ca. 5 m entfernten Linien. Ein dritter Schüler ist Ringrichter und gibt das Startsignal, indem er laut eine Addition ausruft (z. B. «16 plus 28»). Die zwei anderen boxen darauf gegeneinander. Wer entweder zuerst die Rechnung gelöst hat oder zuerst einen Treffer setzt, hat den Match gewonnen. Danach Rollenwechsel.

### Variationen

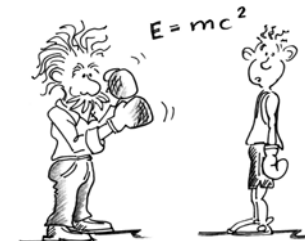
- Ohne Ringrichter. Spieler A stellt die Aufgabe und rennt dann auf Spieler B zu. Wenn A trifft, bevor B die Aufgabe lösen kann, erhält er einen Punkt.
- Subtraktionen, Wurzeln, Prozente, fremdsprachige Vokabeln etc.

### Einfacher

- Nur Schulter und Rumpf als Treffer.

**Bemerkung:** Bei guten Rechnern oder schüchternen SuS den Abstand kürzer halten.

**Material:** 1 oder 2 Handschuhe pro Spieler



Quelle: Cougoulic, P. et al. (2003): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.

## Fair gewinnt

2 Schüler boxen gegeneinander, ein Dritter ist Ringrichter. Er ruft laut und deutlich «Stopp» bei jedem Treffer oder Foul und zählt die Punkte. Die Boxer dürfen erst weiterboxen, wenn der Ringrichter das Kommando «Box» gibt. Bei 2 Punkten oder einem Foul erfolgt ein Rollenwechsel und der Ringrichter boxt gegen den Sieger.

### Variation

- Wechsel bei 3 Punkten oder einem Foul.

### Einfacher

- Nur Schulter und Rumpf als Treffer.

**Material:** 1 oder 2 Handschuhe pro Spieler



→ [Video](#)

Quelle: Cougoulic, P. et al. (2003): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.

## Meidekünstler

Schüler A hat beide Fäuste hinter dem Rücken und steht mit dem vorderen Fuss in einem Reifen. Schüler B ist in Boxstellung und darf sich frei bewegen. B versucht nun A mit einzelnen Geraden (keine Serien oder Kombinationen, auch keine Finten) an der Stirne zu treffen. A versucht diese Treffer mit Meidebewegungen zu verhindern. Jeder Treffer ergibt einen Punkt. Nach 2 Treffern wechseln die Rollen. Trifft B zu hart, gehen alle Punkte verloren.

Die Schüler werden bald automatisch merken, dass ein Umkreisen des Gegners mit schnellen Richtungswechseln für den Erfolg von Vorteil ist.

### Variationen

- Finten erlaubt.
- Stirne und Bauch als Ziel. A soll den Treffer mit einem Kontertreffer neutralisieren.

### Einfacher

- 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.

**Material:** 1 oder 2 Handschuhe pro Spieler. 1 Reifen



## Gentlemen

Ein Schüler, der das sanfte Schlagen gut beherrscht, boxt gegen 2 oder 3 andere Schüler im Wechsel. Er startet gegen den ersten Schüler. Auf ein Signal der Lehrperson erfolgt nach 15s ein fliegender Wechsel und der zweite Schüler boxt gegen ihn, danach wieder der erste. Nach 90s entscheidet der Bleibende, wer ihn sanfter getroffen hat.

### Variation

- Nachdem beide Gegner gegen ihn 15s geboxt haben, erteilt er demjenigen einen Punkt, der sanfter getroffen hat. Hat nur einer der beiden Gegner getroffen, erhält dieser einen Punkt.

### Einfacher

- Der bleibende Boxer hält die Arme entlang dem Körper und lässt sich an Stirn und Bauch treffen.

### Schwieriger

- Die anderen Boxer dürfen nur mit der Schlaghand treffen.

**Material:** 1 oder 2 Handschuhe pro Spieler



Quelle: Cougoulic, P. et al. (2003): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.

## Die Schlacht

2 Teams boxen gegeneinander. Ein an Bauch oder Stirne berührter Boxer scheidet aus und verlässt das Spielfeld. Wer ein Foul begeht (zu hart, unerlaubtes Ziel) scheidet ebenfalls aus. Sobald alle Boxer eines Teams ausgeschieden sind, hat das andere Team gewonnen.

### Variationen

- Sobald alle Boxer eines Teams ausgeschieden sind, erhält das Siegerteam 1 Punkt für jeden nicht ausgeschiedenen Boxer.
- Es konfrontieren sich 3 oder 4 Teams gleichzeitig.

### Einfacher

- Nur Schultern und Rumpf als Treffer.

**Material:** 1 oder 2 Handschuhe pro Spieler



Quelle: Cougoulic, P. et al. (2003): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.

## Bändeli-Boxkampf

Zwei Boxer mit je einem Boxhandschuh und einem Spielband, das zur Hälfte seitlich in die Hose gesteckt wird. Die Boxer versuchen nun boxend (auf Stirne und Bauch) das Spielband des Gegners mit der anderen Hand zu schnappen.

### Variationen

- Die Boxschläge werden zum Behindern des Gegners eingesetzt. Punkte gibt es nur fürs Schnappen des Spielbandes.
- Boxtreffer ergeben 1 Punkt. Spielband schnappen = 3 Punkte. 10 Punkte = Sieg.
- Wer das Spielband schnappt ohne getroffen zu werden, hat direkt gewonnen.

### Einfacher

- Ohne Stirne, nur Bauch.

**Bemerkung:** Harte Treffer ergeben automatisch einen Punkt für den Gegner.

**Material:** 1 Paar Handschuhe pro Team, 2 Spielbänder



→ [Video](#)

Quelle: Cougoulic, P. et al. (2003): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.

## Auspowern

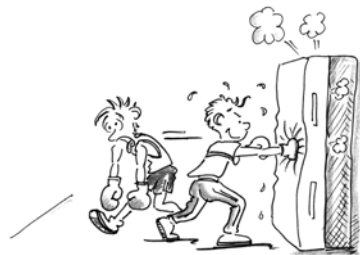
Vor einer dicken Matte stehen die Schüler in 2–3 Kolonnen à 4–7 Schüler. Während 15s boxen die Vordersten einen vorgegebenen Schlag oder eine Schlagkombination in die Matte. Danach erfolgt ein fliegender Wechsel; die nächsten boxen und die vorherigen schliessen hinten an.

### Variation

- 10s lang eine Serie von Geraden schlagen so schnell es geht (Spurt).  
2 bis 3 Durchgänge.

**Bemerkung:** Diese Übung, vor allem die 10s Spurts, ist auch hervorragend geeignet, um deutlich überschüssige Energie vor einem LC oder Technik-Teil abzubauen, z. B. bei einer speziell unruhigen Klasse. Danach ist es wichtig, falls LC gespielt werden soll, dass [Sensibilisierungsübungen](#) (siehe S. 10) durchgeführt werden.

**Material:** Grosse Matte



→ [Video](#)

# Lektionen

## 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 hinein fühlen 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><br>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><br>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:<br><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><br><b>Geraden:</b> Ziel = Nase, Kinn oder Stirne des Gegners. Möglichst geradelinige Bewegung.<br><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.<br><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<br><br>Siehe Kapitel « <a href="#">Boxstellung und Schläge</a> », S. 3–4 | Musikanlage                               |
| Hauptteil | 5' <b>Verteidigungsbewegungen an Ort ohne Partner</b><br><b>Boxstellung erklären:</b> Unterschied Führhand/Schlaghand.<br><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.<br><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.<br><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><br>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><br>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.<br><br><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.                                                                                                                                                  |                                               |          |

## Anwenden der Boxbewegungen am Box-Kondi-Circuit

In dieser Lektion können die Schüler das Gelernte an den Schlaggeräten anwenden und sich richtig auspowern. Im Circuit kann jeder individuell an seine Leistungsgrenze gehen. Die Organisation mit je 2 Schülern pro Posten ermöglicht Übungen mit Interaktion und soll die Motivation über den ganzen Circuit erhalten. Zudem können so bis zu 24 Schüler gleichzeitig beschäftigt werden.

### Rahmenbedingungen

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

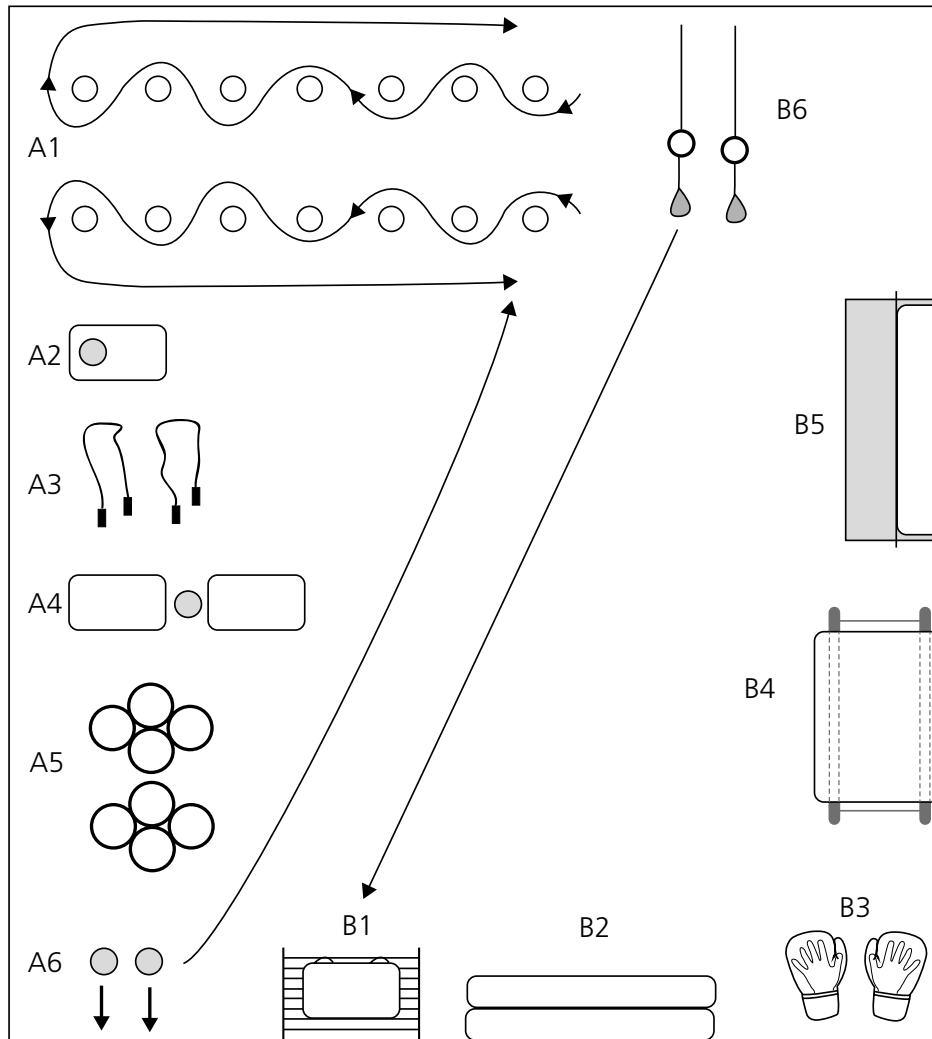
### Lernziele

- Anwenden der Grundbewegungen des Boxsports (Beinarbeit, Schläge, Meidebewegungen)
- Lernen, sauber auf ein Ziel zu schlagen
- Sich auspowern und den ganzen Körper trainieren

**Bemerkung:** Evtl. Geräte des Circuits vor der Stunde entlang dem Hallenrand bereitstellen.

|          |     | Thema / Aufgabe / Übung / Spielform                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Organisation / Skizze                                                                    | Material                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Einstieg | 5'  | <b>Einlaufen um die Halle mit den Boxschlägen</b><br>Innenhand-Block Koordinationsübung (Bewusstsein dafür kriegen, die Hand bei Schlagen korrekt zu schliessen).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Siehe Lektion « <a href="#">Erwerben der Boxbewegungen – ohne Handschuhe</a> », S. 14–15 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|          | 35' | <b>Boxgeräte Doppel-Circuit</b><br>Es bestehen 2 Circuits: einer wird ohne Handschuhe absolviert, beim anderen tragen alle SuS die Handschuhe. Ein 2er-Team trainiert 2 x am gleichen Gerät und wechselt dann innerhalb seines Circuits (z. B. 40 s Arbeit – 20 s Pause – 40 s Arbeit – 20 s Pause – Gerätewechsel).<br>Sobald alle 6 Posten absolviert worden sind, erfolgt ein Wechsel des Circuits und der Handschuhe.<br><br>Die SuS stellen den Circuit mittels 2–3 Ausdrucken der Circuit-Skizzen und den Postenblättern möglichst selbstständig auf.<br>Es ist sinnvoll, anhand der Gegebenheiten der Turnhalle selber eine Skizze zu erstellen, oder den Circuit in der einen Hallenhälfte vor der Stunde aufzustellen. | Siehe Anhang « <a href="#">Box-Circuit</a> »                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laminierte Postenblätter</li> <li>• 2–3 Kopien der Box-Circuit-Skizze</li> <li>• Timer oder präparierte CD</li> <li>• 12 Paar Handschuhe</li> <li>• Barren (oder 2 Schwedenkasten)</li> <li>• 6 Reifen</li> <li>• 2 Paar Schaukelringe</li> <li>• 4 7er-Matten</li> <li>• 2 Hochsprung-Matten</li> <li>• 2 17er-Matten auf Wagen oder eine weitere 7er-Matte</li> <li>• 4 Medizinbälle (evtl. noch 2 leichtere MB zum Differenzieren)</li> <li>• 12–16 Malstäbe</li> <li>• 2 Springseile</li> </ul> |
|          | 5'  | <b>Aufräumen</b> und im Kreis alle Muskeln nochmals ausschütteln durch Schattenboxen (Boxen in die Luft gegen imaginären Gegner) im Zeitlupen-Tempo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Box-Circuit



Dieser Circuit kann selbstverständlich beliebig ergänzt und variiert werden!

- A1 Slalom laufen zwischen Malstäben. Der/die Langsamere hebt im Ellbogenstütz 10 x das Bein vom Boden → [Postenblatt](#) / [Video](#)
- A2 Bauchmuskulatur: A (Rückenlage) stösst B (an Kopfseite stehend) den Medizinball (MB) mittels einer Rumpfbeugebewegung und Armstreckung zu → [Postenblatt](#)
- A3 Seilspringen → [Postenblatt](#)
- A4 Rückenmuskulatur: In Bauchlage den MB übergeben und danach mit dem MB die eigene Stirne berühren → [Postenblatt](#)
- A5 In Boxstellung von Reifen zu Reifen gleiten. A führt, B folgt. → [Postenblatt](#)
- A6 MB aus Boxstellung an die Wand stossen und in Boxstellung auf Kopfhöhe fangen → [Postenblatt](#)
  
- B1 7er-Matte: Seitwärtshaken (90° zur Matte stehen) → [Postenblatt](#) / [Video](#)
- B2 17er-Matte: Gerade Einzelschläge → [Postenblatt](#) / [Video](#)
- B3 Partner A hält eine oder beide offenen Handschuhe als Ziel hin und nennt die Anzahl zu schlagende Schläge (Handgelenk gut anspannen und Gegendruck geben). Option: falls vorhanden mit Pratzen (Hand-Schlagpolster) → [Postenblatt](#)
- B4 30er-Matte auf Barren: Aufwärtshaken (Uppercuts) → [Postenblatt](#)
- B5 30er-Matte: Gerade Schläge: oben-unten-oben Kombination Variante: 5er-Serie Gerade Schläge → [Postenblatt](#) / [Video](#)  
→ [Video](#)
- B6 Ball im Sack: mit Boxschlägen berühren, so dass er möglichst wenig ausschwingt → [Postenblatt](#)

### Zum Download

- [Postenblätter «Circuit A»](#) (pdf)
- [Postenblätter «Circuit B»](#) (pdf)
- [Postenblätter «Weitere Übungen»](#) (pdf)

## Einführung Light-Contact Boxing

In dieser Lektion lernen die Schüler, ihre Spielpartner sanft und kontrolliert zu treffen. Sie bauen das gegenseitige Vertrauen auf, um angstfrei gegeneinander boxen zu können. Die Lektion endet mit Semi-Contact Matches, bei denen nach jedem Treffer unterbrochen wird, was die Hektik reduziert und die Reflektion der Handlung erleichtert.

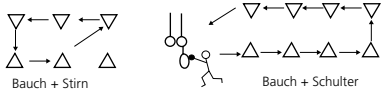
### Rahmenbedingungen

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

### Lernziele

- Die Kraft dosiert einsetzen und dabei das Distanzgefühl verbessern
- Den unterschiedlichen Partnern vertrauen und Rücksicht nehmen
- So miteinander zu boxen, dass beide Spielpartner Spass haben.

**Bemerkung:** Für ein gutes Gelingen lohnt es sich, die methodischen Überlegungen genauer zu lesen.

|           | Thema / Aufgabe / Übung / Spielform                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Organisation / Skizze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Material                                                             |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Einstieg  | 5' <b>Tennisball (TB) prellen</b><br>Aus der Boxstellung. Zweite Hand berührt immer die Schläfe, federnd auf den Füßen, schulterbreite Boxstellung. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frei bewegen; vw-rw wie auf einer Schiene; seitwärts;</li> <li>• Im Kreis um den TB bewegen, TB muss dabei auf demselben Punkt geprellt werden.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 Tennisball pro Person                                              |
|           | 5' <b>Prell-Wettkampf</b><br>Jeder gegen jeden. Wessen TB zweimal hintereinander den Boden berührt oder gehalten wird, der muss 10 Liegestützen machen. TB des Gegners darf berührt werden, aber kein Körperkontakt.<br>Beim zweiten Ausscheiden ziehen die Schüler die Handschuhe an und sitzen auf 2 Linien gegenüber ab.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 Tennisball pro Person                                              |
| Hauptteil | 15' <b>Sensibilisierungsübungen</b><br>Die Schüler lernen in 4–6 aufeinander aufbauenden Übungen sich sanft zu treffen (siehe « <a href="#">Sensibilisierungsübungen</a> » S. 10).<br>Partner A trifft Partner B an Stirne und Bauch. B lässt sich berühren und meldet zurück, falls der Schlag zu hart war (nicht den harten Mann/Frau mimen). A entschuldigt sich, falls zu hart und schlägt langsamer + sanfter.<br>Nach 40 Sekunden Rollenwechsel.<br><br>Schüchterne Schüler können eine Gruppe bilden, in der auf die Schulter anstatt die Stirne/Bauch gezielt wird. Diese Gruppe wechselt die Partner dann unter sich.<br><br>Stufe 1: An Ort. Partner B hält die Arme hinter dem Rücken.<br>Stufe 2: Mit 2 Zwischenschritten nach jedem Treffer.<br>Stufe 3: Nach dem Treffer streckt B den Arm Richtung Stirne von A als Konter.<br>Stufe 4: A hängt 2 Schläge aneinander.<br>Stufe 5: B bewegt sich nun ständig aber langsam und A versucht im Laufen so oft als möglich zu treffen. | Anordnung in 2 Linien gegenüber. Nach jeder Übung wechseln die Partner im Rotationsmodus.<br>Bei ungerader Zahl boxt eine Person am in einem <a href="#">Plastiksack aufgehängten Tennisball</a> mit dem Ziel, dass dieser möglichst wenig ausschwingt.<br><br> | Ein Paar Sparringshandschuhe pro Person (oder notfalls pro 2er-Team) |

|           |     | Thema / Aufgabe / Übung / Spielform                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Organisation / Skizze   | Material                                                             |
|-----------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Hauptteil | 10' | <b>One-Touch</b><br>Die zwei Kontrahenten versuchen sich an den in den Sensibilisierungsübungen vorbereiteten Punkten (z. B. Stirn und Bauch) zu treffen. Sobald einer trifft, berühren beide die entgegengesetzte Wand (oder äussere Linie des Volleyballfeldes) und boxen dann weiter.<br>Bei einem Foul (zu hart oder anderer Bereich des Gesichts getroffen) entschuldigt sich der Boxer und der Gegner erhält direkt einen Punkt.<br><br><b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allenfalls nur mit einem Handschuh pro Kämpfer (bei wenigen Handschuhen).</li> <li>• Nur Bauch und Schulter.</li> <li>• Liga-Turnier, Sieger gegen Sieger oder freie Partnerwahl.</li> </ul> | → <a href="#">Video</a> | Ein Paar Sparringshandschuhe pro Person (oder notfalls pro 2er-Team) |
|           | 5'  | <b>Rumpfkraftigung (Rücken) zu zweit</b><br>«Krabbenkampf»: vis-à-vis auf dem Bauch, 2 Hände Abstand zwischen den Köpfen. Die beiden Schüler versuchen sich gegenseitig die Handrücken zu berühren. 1 Berührung = 1 Punkt. Berührt die Hand den Boden, gibt es einen Punkt für den Gegner. Auf 10 Punkte oder 40 s, danach Partnerwechsel. 2–3 Durchgänge.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |                                                                      |
| Ausklang  | 5'  | <b>Rückfrage zum Boxen gegeneinander</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konnten SuS ihren Gegner vertrauen bei den Matches? Keine wesentlich zu harten Schläge?</li> <li>• Spass gehabt?</li> <li>• Würden SuS dies ausserhalb des Sportunterrichtes anwenden? Weshalb (nicht)?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                         |                                                                      |

## Gestalten Light-Contact Boxing – Spielvarianten

In dieser Lektion können die Schüler die erworbene Fähigkeit sanft zu boxen in verschiedenen Spielformen anwenden.

### Rahmenbedingungen

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

### Lernziele

- Anwenden und Gestalten der Fähigkeit, sanft und kontrolliert zu boxen, in verschiedenen Spielsituationen
- Sich zusätzlich zum «reinen» Boxen auf eine Spielaufgabe konzentrieren und dazu eigene Lösungen suchen
- Die Verantwortung für die Mitschüler übernehmen (als Ringrichter) und die eigenen Grenzen kommunizieren

**Hinweise:** Idealerweise wird als Vorbereitung zu-erst Lektion «[Einführung Light-Contact Boxing](#)» absolviert.

|          | Thema / Aufgabe / Übung / Spielform                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Organisation / Skizze                                                                        | Material                                                 |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Einstieg | <p>5' <b>Box-Aerobic</b></p> <p>Die Lehrperson (frontal) boxt im Takt der Musik mehrere Schläge und Schlagkombinationen vor, welche die Schüler nachahmen.</p> <p>Beispiele:</p> <p>16 × li-re Geraden,<br/>         16 × li-re Seitwärtshaken,<br/>         16 × li-re Aufwärtshaken,<br/>         4 × 4 seitliche Schritte → li-re-li Geraden → 4 Schritte nach rechts → re-li-re Geraden<br/>         4 × 4 Nachstellschritte nach vorne → re Gerade zum Bauch → li Gerade zum Kopf → 4 Nachstellschritte rückwärts → 4 mal vw-rw federn (Bounds)<br/>         4 × Meiden nach li → Meiden nach re → Rollen nach li → Meiden nach re → Meiden nach li → Rollen nach re</p> <p><b>Variation</b></p> <p>Alle Schüler merken sich eine beliebige Schlagkombination mit 3 Schlägen. Danach laufen sie zur Musik kreuz und quer durch die Halle und kreuzen die Arme etc. Sobald die Lehrperson die Musik anhält, ruft sie einen Namen. Diese Person boxt ihre Kombination vor. Alle anderen orientieren sich möglichst schnell zu ihr und kopieren die Kombination.</p> | Anordnung im Schwarm                                                                         | Musikanlage                                              |
|          | <p>35'</p> <p><b>Light-Contact-Sensibilisierung</b> (Nur 2 Stufen, z. B. Stufen 2 + 4)</p> <p>Zu zweit. Partner A berührt Partner B mit Boxschlägen an Stirne und Bauch. B lässt sich treffen und gibt Rückmeldung, falls die Schläge zu hart waren. Stufe 2: B macht nach jedem Treffer 2–3 Schritte. Stufe 4: A hängt 2 Schläge fließend aneinander, B kontert darauf zur Stirne.</p> <p><b>Zen</b></p> <p>Zu zweit. Partner A versucht B innerhalb 20s möglichst oft zu treffen (Stirn + Bauch). B steht still, hält die Augen geschlossen und vertraut A voll und ganz. B zählt die Anzahl Treffer und vermerkt allenfalls zu harte Schläge.</p> <p><b>Zombie</b></p> <p>Zu zweit. Partner A hält die Arme vor sich auf Augenhöhe gestreckt und marschiert konstant auf B zu (will ihn fressen). Die Fäuste sind ca. 50 cm voneinander entfernt. B versucht A im Rückwärtsgang oder mit Schritten zur Seite zu treffen. Wechsel nach 20 Treffern.</p>                                                                                                              | <p>Siehe «<a href="#">Sensibilisierungsformen</a>», S. 10</p> <p>→ <a href="#">Video</a></p> | 1 oder 2 Boxhandschuhe (gepolsterter Daumen) pro Schüler |

|           | Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Organisation/ Skizze    | Material                                                 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------|
| Hauptteil | <p><b>Der boxende Ringrichter</b><br/>Zwei SuS boxen gegeneinander. Ein dritter Schüler ist Ringrichter, ruft nach jedem Treffer oder Foul laut «Stopp» und zählt die Punkte. Die Boxer dürfen erst weiterboxen, wenn der Ringrichter «Box» ruft. Rollenwechsel nach 60s.</p> <p><b>DouxDoux</b><br/>Zwei Boxer, ein Ringrichter. Der Match wird nun bei einem Treffer nicht mehr angehalten, sondern nur noch bei einem Foul (zu harter Schlag oder unerlaubte Handlungen). Sieger ist, wer den Gegner sanfter und kontrollierter getroffen hat, nicht wer mehr trifft. Der Ringrichter muss zwingend eine Entscheidung fällen, es gibt kein Unentschieden (sonst geben erfahrungsgemäss die meisten ein «Unentschieden»).</p> <p><b>Gentlemen</b><br/>Drei Boxer. Der Sieger der Spielform «DouxDoux» boxt im Wechsel von 15s gegen die zwei anderen Boxer. Dieser ist also für die Dauer von 60–90s non-stop am Boxen. Dieser Boxer entscheidet dann aus der Innensicht, wer sanfter gegen ihn geboxt hat und somit Sieger wird.</p> | → <a href="#">Video</a> |                                                          |
| Ausklang  | <p>5' <b>Fruchtsalat («alle gegen alle»)</b><br/>2–3 Durchgänge. Light-Contact-Regeln. Abgestecktes Feld (nicht zu gross). Alle SuS boxen gegeneinander. Wer getroffen wird, ist sofort out und wartet draussen (im Ellbogenstütz) bis nur noch eine/r im Feld ist. Angriff nur von vorne oder schräg vorne. Foul (z. B. zu hart/von hinten treffen/falsches Ziel wie z. B. Gesicht/Feld mit beiden Füßen verlassen) führt direkt zum Ausscheiden.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         | 1 oder 2 Boxhandschuhe (gepolsterter Daumen) pro Schüler |

# Erscheinungsformen

## Wegweisend für die Trainingsgestaltung

Erscheinungsformen sind Bewegungs-, Verhaltens- und/oder Spielmuster, die sich in konkreten sportlichen Situationen beobachten lassen. Sie orientieren sich am idealtypischen Lösungsweg einer sportlichen Aufgabe. Tabelle 4 veranschaulicht die Erscheinungsformen im Light-Contact Boxing, die im Leiterkurs Thema sind.

Die Erscheinungsformen dienen den Teilnehmenden als Orientierungsmarke, um sich in ihrer Sportart zu verbessern. Sie bilden den wichtigen Ausgangspunkt, um deine Aktivitäten und Trainings zu planen und durchzuführen. Je nachdem, welche Erscheinungsform du ausbildest, wählst du die passenden Trainingsformen aus (vgl. S. 30).

### J+S-Grundausbildung:

#### ausgewählte Erscheinungsformen im Fokus

Die Ausprägung der Erscheinungsformen hängt von der Entwicklung und Leistung der Kinder und Jugendlichen ab. Mit Blick auf die begrenzte Ausbildungsdauer von J+S-Leiterinnen und -Leitern folgt die LCBA der Devise «weniger ist mehr». Entsprechend setzt du dich im Rahmen deiner Grundausbildung nur mit ausgewählten, aber entscheidenden Erscheinungsformen auseinander. Diese sind auf die Bedürfnisse von Teilnehmenden auf der Stufe «Foundation» ausgerichtet.

**Tabelle 4: Erscheinungsformen im Light-Contact Boxing**

|              |                                                                                                         |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Laufarbeit   | 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 selbstständig und sicher einwärmen                                                              |
|              | 10) Die Teammitglieder am Turnier motivieren und betreuen                                               |
|              | 11) Einen Trainingsmatch als Ringrichterin oder -richter verantwortungsvoll und konsequent leiten       |

## Erscheinungsformen im Light-Contact Boxing

### 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.

### 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.

### 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).

### 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.

### 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.

#### **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.

#### **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.

#### **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.

#### **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.

#### **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.

#### **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.

# Trainingsformen Light-Contact Boxing

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

### «Schattenlauf mit Schubsen»

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aufgabe</b>                                                                    | Boxer/in A bewegt sich mit Nachstellschritten in Boxstellung. Boxer/in B versucht, stets den Abstand von einer Armlänge zu halten. Alle vier bis fünf Sekunden bleibt A stehen und versucht, B durch Schubsen aus dem Gleichgewicht zu bringen. |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ohne Schubsen</li> <li>– Nur seitlich schubsen</li> <li>– Nur von vorne schubsen</li> </ul>                                                                                                            |
|  | – Beide Boxer/innen dürfen gleichzeitig schubsen.                                                                                                                                                                                               |
| <b>Ziel</b>                                                                       | Die Boxer/innen halten den Abstand zum/r Partner/in konstant und haben dabei stets eine stabile, schulterbreite Fussposition sowie Stabilität im Oberkörper.                                                                                    |



Webseite: «mobilesport – Schattenlauf»

 [jsle.ch/Q1fA](https://jsle.ch/Q1fA)

### «Der weisse Hai»

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aufgabe</b>                                                                      | Der Hai steht an der einen Seite des Raumes und ruft: «Wer hat Angst vor dem weissen Hai?» Die kleinen Fische auf der gegenüberliegenden Seite antworten: «Niemand!» Darauf fragt der Hai: «Und wenn er kommt?» – «Dann sind wir weg!» Anschliessend bewegen sich die Fische mit Nachstellschritten in Boxstellung zur anderen Seite. Der Hai versucht, ebenfalls mit Nachstellschritten die kleinen Fische zu fangen. Gefangene Fische werden zu Helferhaien, nicht gefangene Fische versuchen ihr Glück noch einmal. |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Je nach Raumgrösse mit zwei Haien starten</li> <li>– Ohne Boxstellung</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wer dem Hai den Rücken zudreht, gilt auch als gefangen.</li> <li>– Mit Handschuhen und T-Shirt als Trefferbereich</li> <li>– Fischen zwei Spielbänder seitlich in die Hose stecken</li> <li>– Fischen drei Wäscheklammern am T-Shirt befestigen (je eine Klammer am Ärmel und eine vor dem Bauchnabel)</li> </ul>                                                                                                                                                             |
| <b>Material</b>                                                                     | – Evtl. Handschuhe, Spielbänder oder Wäscheklammern                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

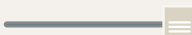
Video: «Der weisse Hai»

 [jsle.ch/WEIH](https://jsle.ch/WEIH)

## 5) Eine stabile Boxstellung als wirkungsvolle Deckung aufrechterhalten

| «Eidechsenkampf»                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aufgabe</b>                                                                                                  | Zwei Boxer/innen befinden sich Kopf an Kopf in der Liegestützposition (etwas Abstand zwischen den Köpfen). Beide versuchen, möglichst oft die Handrücken des Gegenübers zu berühren und selbst nicht berührt zu werden. Die Beine bleiben gestreckt. Auf zehn Punkte, dann Partnerwechsel. |
|  <div>- 0 +</div>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Knie berühren den Boden.</li> <li>– Nur auf sechs Punkte</li> </ul>                                                                                                                                                                               |
| <div>  </div> <div>- 0 +</div> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nach jedem Treffer eine Liegestütze ausführen (beide)</li> </ul>                                                                                                                                                                                  |
| <b>Ziel</b>                                                                                                     | Die Boxer/innen kräftigen Rumpf und Schultern als Voraussetzung für eine stabile Boxstellung.                                                                                                                                                                                              |



| «Frühstückstablett»                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aufgabe</b>                                                                                                    | Die Hälfte der Boxer/innen nimmt die Liegestützposition ein und hebt im Wechsel einen Arm, ohne im Schulter- oder Hüftbereich abzuknicken. Die andere Hälfte legt ihnen einen Handschuh auf die Hüfte und einen auf die Schulterblätter. Diese dürfen nicht runterfallen. Wie oft schaffen sie es? |
|  <div>- 0 +</div>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Handschuhe nur auf die Hüfte</li> <li>– Knie auf dem Boden</li> </ul>                                                                                                                                                                                     |
| <div>  </div> <div>- 0 +</div> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ball oder Gymnastikstab anstatt Handschuh</li> <li>– Gleichzeitig das gegenseitige Bein abheben</li> </ul>                                                                                                                                                |
| <b>Ziel</b>                                                                                                       | Die Boxer/innen kräftigen Rumpf und Schultern als Voraussetzung für eine stabile Boxstellung.                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Material</b>                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Handschuhe</li> <li>– Evtl. Bälle oder Gymnastikstäbe</li> </ul>                                                                                                                                                                                          |

| «Freeze»                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aufgabe</b>                                                                                                    | <p>Boxer/in A bewegt sich mit Boxschritten und hält die offene Hand als Zielfläche hin. Boxer/in B verschiebt sich, um die Distanz aufrechtzuerhalten und schlägt entsprechend der hingehaltenen Hand über Kreuz wie folgt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– eine Gerade, wenn die Handfläche nach vorn schaut;</li> <li>– einen Seitwärtshaken, wenn die Handfläche nach innen schaut;</li> <li>– einen Aufwärtshaken, wenn die Handfläche nach unten schaut.</li> </ul> <p>Wenn A «Freeze» ruft, verharret B nach dem Schlag in der Endposition. A drückt nun mit dem Arm entgegen, um zu testen, ob B stabil steht. Danach kontrolliert A die Deckung (Faust an der Wange, Ellbogen vor dem Bauch).</p> |
|  <div>- 0 +</div>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nur Geraden</li> <li>– An Ort</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <div>  </div> <div>- 0 +</div> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Schlagserien; bei «Freeze» nach dem letzten Schlag der Serie in der Endposition verharren</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Ziel</b>                                                                                                       | Die Boxer/innen schaffen Stabilität und Deckung im Moment des Treffers.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Material</b>                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Handschuhe</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

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

73

| «Boxende/r Ringrichter/in»                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aufgabe</b>                                                                                                  | Zwei Boxer/innen boxen gegeneinander. Ein/e dritte/r Boxer/in ist Ringrichter/in, ruft nach jedem Treffer oder Foul laut «Stopp» und nennt den Zwischenstand. Die Boxer/innen dürfen erst weiterboxen, wenn der/die Ringrichter/in «Box» ruft. Am Schluss des Matches nimmt der/die Ringrichter/in von beiden je eine Hand und hebt jene der Siegerin oder des Siegers. Rollenwechsel nach 60 Sekunden. |
|  <div>- 0 +</div>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zuerst nur aufs laute und schnelle Rufen von «Stopp» konzentrieren; bei Unsicherheiten dürfen die Ringrichter/innen bei den Boxer/innen nachfragen, ob sie getroffen worden sind.</li> </ul>                                                                                                                                                                   |
| <div>  <div>- 0 +</div> </div> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zusätzlich auf ein bis zwei häufig auftretende Fouls achten, die du zuvor betont hast.</li> <li>– Zwei wetteifernde Ringrichter/innen: einen Punkt für den/die Schnellere/n, wenn der Ablauf stimmt («Stopp», wer, was, wie viel, «Box»)</li> <li>– Anstatt nach einem Treffer erst nach einem Schlagwechsel «Stopp» rufen</li> </ul>                          |
| <b>Ziel</b>                                                                                                     | Die Boxer/innen erkennen Treffer und unterbrechen den Match laut und selbstbewusst mit «Stopp». Sie geben ihn mit «Box» wieder frei und führen die Siegerzeremonie korrekt durch. Bei der letzten Variante verstehen sie den Begriff des Schlagwechsels, erkennen das Ende eines Schlagwechsels und geben dies deutlich bekannt.                                                                        |
| <b>Material</b>                                                                                                 | – Handschuhe, Zahnschutz, Kopfschutz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



Lernbaustein: «Ringrichten im Training»

 [jsle.ch/VEaU](https://jsle.ch/VEaU)

| «Detektiv/in»                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aufgabe</b>                                                                                                    | Alle boxen gegen einen Sandsack oder in die Luft. Bestimm drei Boxer/innen, die jeden vierten Schlag ein bestimmtes Foul ausführen. Zwei Detektive versuchen, möglichst schnell alle Foulenden zu entdecken. Sie müssen alle drei gleichzeitig nennen. Falls eine falsche Person darunter ist, hat der/die andere Detektiv/in gewonnen. |
|  <div>- 0 +</div>              | – Nur zwei Foulende                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <div>  <div>- 0 +</div> </div> | – Mehr Foulende                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Ziel</b>                                                                                                       | Die Boxer/innen erkennen Fouls.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Material</b>                                                                                                   | – Handschuhe (falls am Sandsack geboxt wird)                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Webseite: «Weitere Trainingsformen und Videos»

 [jsle.ch/IGQR](https://jsle.ch/IGQR)

## Eine Gruppe sicher und effizient führen

Zu deinen Aufgaben als J+S-Leiterin oder -Leiter gehört es, deinen Teilnehmenden grösstmögliche Sicherheit zu gewährleisten. Plane vorausschauend, beobachte aufmerksam, reflektiere kritisch und erkenne mögliche Gefahren frühzeitig. Arbeite mit klaren Regeln und Konsequenzen bei Nichteinhalten und übe dich im Umgang mit Störungen und Unvorhergesehenem. So führst du deine Gruppe sicher und effizient und ermöglichst den Kindern und Jugendlichen eine maximale Lern- und Bewegungszeit.

### Sicherheit gewährleisten

Ein zentraler Sicherheitsaspekt im Light-Contact Boxing ist, dass die Kinder und Jugendlichen das sanfte Treffen beherrschen. Dies erreichst du, indem du die folgenden Punkte beachtest:

Trainiere in jedem Aufwärmen die Bewegungskoordination, indem die Boxerinnen und Boxer im Diagonal- und Passgang Schläge verbinden. Bau Übungen ein, die den Nacken mobilisieren und kräftigen.

Sensibilisiere die Kinder und Jugendlichen vor jedem Match genügend und effizient fürs sanfte Treffen (siehe Checkbox und Lernbaustein).

> siehe Beispiel auf Seite 10 Mobilesport

#### Checkliste für Sensibilisierungsübungen

- Wähle mindestens drei Übungen und erhöhe die Schwierigkeit schrittweise.
- Die Kinder und Jugendlichen führen die Übungen mit Handschuhen aus und treffen die Ziele, die dann auch im Match vorgesehen sind.
- Nach jedem Treffer erfolgt eine Rückmeldung, ob dieser sanft genug war.
- Die Partnerinnen und Partner wechseln nach jeder Übung.
- Bei der letzten Übung bewegt sich die Person, die sich treffen lässt, konstant.

### Lernbaustein: «Sanft treffen im Light-Contact Boxing»

[jsle.ch/xxST](https://jsle.ch/xxST)

Wähle Spiel- und Matchformen, die dem Niveau und der aktuellen Befindlichkeit der Gruppe entsprechen. Erleichtere oder erschwere gemäss Tabelle 5 auf S. 46.

Mit Kindern unter acht Jahren darfst du keine Spielformen mit Treffern zum Kopf durchführen. Bei Matchformen mit dem Kopf als Ziel tragen alle Handschuhe, Kopfschutz mit Jochbeinschutz sowie Zahnschutz.

### Lernbaustein: «Ausrüstung im Light-Contact Boxing»

[jsle.ch/WEzM](https://jsle.ch/WEzM)

Starte mit Matchformen, bei denen du nach jedem Treffer kurz unterbrichst. Wähle für den Übergang zu Matchformen ohne Unterbruch Spiele wie «Doudoux», bei denen diejenigen gewinnen, die sanfter treffen (siehe Good Practice S. 70).

Im folgenden Lernbaustein lernst du die wichtigsten allgemeinen Sicherheitsaspekte kennen, die du berücksichtigen solltest. Ausserdem verpflichtest du dich mit dem Leiten von J+S-Aktivitäten, dass du das Merkblatt zur Unfallprävention im Light-Contact Boxing kennst und umsetzt.

### Lernbaustein: «Eine Gruppe sicher und effizient führen»

[jsle.ch/8Gsh](https://jsle.ch/8Gsh)

### Merkblatt: «Unfallprävention im Light-Contact Boxing»

[jsle.ch/zmL9](https://jsle.ch/zmL9)



# Hinweise

## Literatur

- Cougoulic, P., Raynaud, S., Cougoulic, B. (2003): [La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques](#). Paris: Amphora.
- Fiedler, H. (1994): Boxen für Einsteiger. Berlin: Sportverlag.
- Käser, S. (2003): [Integrationsmöglichkeiten des «Boxe éducative» in den Schweizer Schulsport](#) (Diplomarbeit Turn- & Sportlehrer-Diplom II). Basel: ISSW
- Neukom, R. (2000): [Bewegungswissenschaftliche Aspekte des Boxsports](#) (Diplomarbeit DTLG I Nachwuchs, SOV 1999/2000).
- Sutter, M., Käser, S. (2003): [Das Spiel mit den Kräften](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

## Links

- [www.light-contact.ch](http://www.light-contact.ch) – Seite des LC-Fördervereines (LCBA). Videos, Fotos, Berichte und weiterführende Links zu pädagogischen Projekten mit Boxen.
- [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) – Aus- und Weiterbildung für Leiterinnen und Leiter, Kurse und Lager für Kinder und Jugendliche.

## Materialien

- [Lektionsplanung über 3 x 7 Einheiten](#) – Hüppin, F., Jacky, M. (2013): Multimediale Aufbereitung des bestehenden Lehrmittels «Light-Contact Boxing». Zürich: ETH.
- [Videosammlung der Übungs- und Spielformen](#) von Fabienne Hüppin und Mario Jacky (siehe Anhang).

## Handschuh-Ausleih, Demolektionen

- Auf [www.light-contact.ch](http://www.light-contact.ch) (→ Über uns Regional Delegierte) findet sich eine Liste mit regionalen Ansprechpersonen, die entweder ein Set Handschuhe ausleihen oder einen Club in der Nähe vermitteln können. Über diese können auch Demolektionen (für Sporttage etc.) gebucht werden.

- **Fortbildungen:** In Zusammenarbeit mit dem SVSS bietet die LCBA ([www.light-contact.ch](http://www.light-contact.ch)) → Infos für... → Lehrer/Lehrerinnen) 1-tägige Fortbildungstage für Lehrpersonen, 7-tägige Ausbildungen zum Light-Contact Trainer, und auf Anfrage SCHILFs (3–4 Std.) an.
- **Demonstrationsfähigkeit:** Zur Festigung der Fachkompetenz empfiehlt es sich, für eine gewisse Zeit ein Techniktraining in einem lokalen Boxclub zu besuchen. Die meisten Boxclubs sind gerne bereit, Lehrpersonen bei ihrer Weiterbildung zu unterstützen. Eine Adressliste aller Boxclubs findet sich unter [www.swissboxing.ch](http://www.swissboxing.ch) (→ Olympisches Boxen → Boxclubs). Dabei lohnt es sich darauf zu achten, dass der Club auch lizenzierte (= ausgebildete) Trainer vorweist.
- **Weiterleitung:** Bei der Weiterleitung von Jugendlichen an lokale Boxclubs empfiehlt es sich abzuklären, ob dieser ein Jugendtraining anbietet und über ausgebildete Jugendtrainer verfügt. Eine Liste von Clubs, die die LC Philosophie gezielt im Club leben, findet sich unter [www.light-contact.ch](http://www.light-contact.ch) (→ Standorte – Clubs).

## Partner



SVSS



Für dieses Monatsthema:



## Impressum

### Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen

### Autoren

Stefan Käser Tuor ist Sportlehrer, Dipl. 2, an der Berufsfachschule Basel und Ausbilderleiter bei SwissBoxing. Er unterrichtet seit 2002 Boxen im Schulsport.

### Redaktion

mobilesport.ch

### Titelbild

Franziska Bauman, Purpur Mediengestaltung, Binningen

### Bilder

Franziska Baumann, Stefan Käser, Michael Sommer, SwissBoxing

### Zeichnungen

Leo Kühne

### Videos

Fabienne Hüppin, Mario Jacky

### Layout

Lernmedien EHSM