

Light-Contact Boxing – Verteidigung: Abklatschen – One Touch

Nach jeder Berührung durch den Partner absolvieren die Schülerinnen und Schüler eine bestimmte Aufgabe.

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 15 Sekunden) wechseln alle (mit «Shake-Hands») die Partner und kämpfen direkt weiter.

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO