**Leichtkontakt Boxen**

Leichtkontakt Boxen ist eine Variante des Boxsports, bei der **keine starken Schläge** erlaubt sind und der Gegner nur touchiert werden darf.

Der Spass und die Freude an der boxerischen Auseinandersetzung ohne Verletzungsgefahr stehen im Vordergrund

**Grundregeln**

|  |  |
| --- | --- |
| Handschlag   * Vor und nach jedem Zweikampf * Entschuldigung nach einem zu harten Schlag * Ausdruck von Respekt gegenüber dem Gegner |  |
| Kommandos   * Box 🡪 Freigabe des Rings nach Unterbruch * Stopp/Break 🡪 Kurzzeitiger Unterbruch des Kampfes |  |

**Boxstellung**

|  |  |
| --- | --- |
| Stellung der Beine   * Füsse Schulterbreit * Körpergewicht auf beiden Fussballen verteilt * Fuss auf Seite der stärkeren Hand leicht zurück versetzt * Ferse Vorderfuss = Fussspitze Hinterfuss |  |
| Stellung des Oberkörpers   * Schlaghand seitlich an der Wange * Führungshand auf Augenhöhe ca. 10-20cm vor dem Kopf * Handrücken zeigen nach aussen * Schultergürtel leicht gehoben und nach vorne geführt („Rucksack anziehen“) |  |

**Fortbewegung**

|  |  |
| --- | --- |
| Schreitend gleiten   * Abstoss mit dem in Bewegungsrichtung hinten stehenden Fuss * Vorderer Fuss 10-15cm versetzen * Hinterer Fuss nachziehen, so dass die Ausgangsstellung wieder hergestellt ist * Bewegung dynamisch gleitend über den Boden * Flache Sprünge möglich |  |
| Diagonal- und Passgang   * Diagonalgang: Gleichzeitiger Schlag und Schritt führt zu Verwringung der Hüfte * Passgang: keine Verwringung bei gleichzeitigem Schritt und Schlag |  |

**Schläge**

|  |  |
| --- | --- |
| Geraden   * Gerader Schlag auf direktestem Weg ins Ziel * Abdruck der gleichseitigen Fussballen – Hüftrotation – Streckung des Armes * Ziel: Kinn, Nase, Stirn * Gegenhand zurück an die Wange führen (Deckung) |  |
| Seitwärtshaken   * Abdruck der gleichseitigen Fussballen – Hüftrotation – Rotation um Körperlängsachse – Schlag kreisförmig von aussen nach innen * Unterarm in waagrechter Position * 90° Winkel im Ellbogen- und Schultergelenk * Gegenhand liegt seitlich an der Wange |  |
| Aufwärtshaken   * Vorbereitung: Oberkörper und Faust leicht senken * Beine, Hüfte und Rumpf strecken und den Unterarm senkrecht vor dem Körper nach oben führen * Faust trifft von unten her am Kinn auf |  |

**Verteidigung**

|  |  |
| --- | --- |
| Kopfdeckung (Innenhand-Block)   * Handfläche der Schlaghand zum Gegner drehen * Faust leicht nach vorn führen und gegnerischen Schlag auffangen * Arm federnd gespannt |  |
| Ellbogenblock   * Ausdrehen des Körpers um die Längsachse * Heranführen des Ellbogens an den Körper (Arm deckt den Körper) * Körper bleibt aufrecht * Fäuste bleiben auf Kopfhöhe |  |
| Seitliches Meiden   * Körper schräg nach vorn beugen * Körpergewicht auf die jeweilige Seite verlagern * Kopf bleibt hinter den Fäusten * Abducken zur Aussenseite des gegnerischen Arms |  |
| Rollendes Meiden   * Meidebewegung bei Seitwärtshacken * Oberkörper seitwärts senken, unter dem Schlagarm des Gegners hindurchführen und auf der anderen Seite wieder anheben * Die Nase zeichnet dabei einen Kreis in die Luft | https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2014/11/5_Esquive.jpg |

(Fiedler, 1994)