

ETH Zürich
Departement
Gesundheitswissenschaften und Technologie

**Multimediale Aufbereitung des
bestehenden Lehrmittels „Light-
Contact Boxing“ (Stefan Käser)**

Mentorierte Arbeit Fachdidaktik Sport A/B

Zur Erlangung des Lehrdiploms Sport

Vorgelegt von:

Fabienne Hüppin

Mario Jacky

Betreuer:

Stefan Käser

Zürich, August 2013

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
2. Was ist Light- Contact Boxing	1
3. Was fördert das Light- Contact Boxing.....	2
5. Methodik/ Pädagogik	2
6. Sensibilisierungen – stufenweiser Aufbau.....	4
7. Unterrichtseinheiten	5
8. Film	5
9. Quellenangaben	8
10. Danksagung.....	8
11. Anhang.....	8

1. Einleitung

Im Fachdidaktikunterricht Sport hatten wir zum ersten Mal Kontakt mit dem Thema Ringen, Raufen und Kämpfen im Sportunterricht. Das Thema faszinierte uns und es ergab sich, dass wir unsere mentorierte fachdidaktische Arbeit im Bereich Light-Contact Boxing verfassten.

Nach einem einführenden Kurs bei Stefan Käser über das Light-Contact Boxing waren wir uns einig, dass sich genau diese Form des Kampfsports für den Sportunterricht besonders eignet. Wir realisierten aber auch, dass es für kampfsportunerfahrene Lehrpersonen schwierig ist, nach längerer Zeit ohne Anwendung des Light-Contact Boxing zu unterrichten.

Um dem Kurs mehr Nachhaltigkeit zu verleihen, erarbeiteten wir in unserer Arbeit drei Unterrichtseinheiten à je 7 Lektionen, welche über Ringen, Raufen und Kämpfen zum Light-Contact Boxing führen. In der ersten Unterrichtseinheit steht vor allem das Herantasten an den Körperkontakt, das Ringen, Raufen, Kämpfen und die Fairness im Vordergrund. Bei der zweiten Einheit liegt der Fokus bei der Fitness und der Koordination, die durch Boxübungen erworben wird, ganz im Sinne des Fitnessboxens. Die Taktik findet durch viele Spielformen des Light-Contact Boxing in der letzten Unterrichtseinheit Platz.

Der Hauptteil der Arbeit beinhaltet jedoch die multimediale Aufarbeitung von verschiedenen Übungen und Spielformen des Light-Contact Boxing. Anhand von kurzen Filmsequenzen werden die einzelnen Übungen und Spielformen visualisiert.

Das Ziel ist dieses Filmmaterial auf einer Plattform (z.B. www.bewegunglesen.ch) den Lehrpersonen zugänglich zu machen. So haben sie die Möglichkeit auch nach längerer Zeit, das im Kurs Erlernete visuell wieder abzurufen. Mit Hilfe des Lehrmittels von Stefan Käser, unseren Unterrichtseinheiten und den Filmen haben sie die Gelegenheit ihre Lektionen im Light-Contact Boxing sicherer zu gestalten.

2. Was ist Light-Contact Boxing

In der Schweiz existieren verschiedene Ausprägungen des Boxsportes, welche man in vier Kategorien einteilen kann: Fitnessboxen, Light-Contact Boxing, Olympisches Boxen sowie das Profiboxen.

Im Gegensatz zum Olympischen Boxen und dem Profiboxen sind im Light-Contact Boxing keine harten Schläge erlaubt, das heisst, dass die Schläge nie mit Kraft ausgeführt werden und die Kontrahenten sich lediglich touchieren dürfen. Sollte es im Kampf trotzdem zu einem Niederschlag kommen, wird dies mit der Disqualifikation bestraft. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der Aggression. Die Schlagstärke muss dosiert werden, was wiederum auch mit der Beherrschung der Emotion einhergeht.

Zu Light-Contact werden sowohl die Wettkampfvariante als auch das Training gezählt, bei welchen starke Schläge verboten sind.

Man geht davon aus, dass die boxerische Auseinandersetzung eine Annäherung an soziale Probleme ermöglicht. Denn es kommt nicht selten vor, dass sich problematische Verhaltensweisen im Kampf widerspiegeln.

3. Was fördert das Light- Contact Boxing

Das Light-Contact Boxing hat einen Einfluss auf die Entwicklung der Jugendlichen. Durch vielfältiges Training können die SchülerInnen diverse Persönlichkeitsaspekte von sich kennenlernen. Z.B. unsichere und ängstliche, sowie auch ausagierende, impulsive Personen können in ihrer Persönlichkeitsentwicklung gefördert werden. In einer weiteren Dimension kann durch differenzierte Zielesetzungen auf die individuellen Persönlichkeiten eingegangen werden. So bekommen auch Personen mit körperlich-motorischen Unsicherheiten oder unterschiedlichem Förderbedarf eine Chance. Unsichere SchülerInnen können durch vielfältige Lehrmethoden und differenzierte Übungen erreicht werden und können so grössere Selbstsicherheit erlangen. Die SchülerInnen lernen auf spielerische Weise, als auch auf boxtechnischem Niveau sich mit ihrem Gegenüber auseinanderzusetzen. Weiter können ihnen Aufgaben und Rollen übertragen werden, z.B. Rolle des Kampfrichters, Zeitnehmers, Betreuers. Sie erleben sich so in verschiedenen Rollen, bekommen einen anderen Regelbezug und lernen für eine Gruppe Verantwortung zu übernehmen.

Im Light-Contact Boxing setzen sich die SchülerInnen intensiv mit seinem Gegenüber auseinander. Das heisst zum Beispiel die Stärken und Schwächen des Gegners herauszufinden. Auf diesem Weg erlangen die SchülerInnen eine erweiterte Wahrnehmung der Mitmenschen. Weiter sind keine starken Schläge erlaubt, trotzdem muss der Gegner gezielt getroffen werden. Bewegungen und Techniken müssen im Light-Contact Boxing so erlernt werden, dass sie später bei Partnerübungen und im Sparring vollkommen gefahrlos angewendet werden können. Das verlangt von den SchülerInnen einerseits, dass sie ihre Schläge dosieren und differenzieren können, auf der anderen Seite ist Impulskontrolle gefragt. Dies verlangt ein hohes Mass an Emotionskontrolle. Auch wenn der Gegner einmal etwas zu hart trifft, muss man selbst sanft und kontrolliert weiter boxen. Hierzu gehört das Entwickeln von Problemlöse-Strategien im Dialog mit seinem Gegenüber.

5. Methodik/ Pädagogik

Das Light-Contact Boxing eignet sich für den Sportunterricht, da Boxübungen gut in das Einlaufen eingebaut werden können. Diese dienen als Variation oder Ergänzung und können ohne Handschuhe durchgeführt werden.

Weiter können Boxübungen in Kraftcircuits als ergänzendes Element integriert werden. Diese fordern die SchülerInnen oftmals neu heraus. Box- Circuits eignen sich zur Durchführung eines Konditionstrainings, wegen der hochintensiven Sequenzen. Die SchülerInnen können sich an den

verschiedenen Posten auf eine andere Art und Weise auspowern, ihre Emotionen abbauen, ohne jemandem Schaden zuzufügen.

Wie in der allgemeinen Entwicklung von Jugendlichen sind auch im Light-Contact Boxing in der Schule Rituale wichtig. Sie geben einen Rahmen, welcher Orientierung und Sicherheit bietet. Begrüssungs- und Abschiedsrituale, Feedback oder gemeinsames Dehnen kennen wir aus dem Sportunterricht. So sollte man auch Kampfrituale, wie An-/ Abgrüssen vor und nach dem Kampf oder das Entschuldigen nach einem zu starken Schlag dringend einführen. Der Handschlag, welcher vor und nach einem Kampf zur Tradition geworden ist, signalisiert Respekt gegenüber dem Gegner/ Partner.

Signale gehören genauso dazu wie die Rituale. Box, Stopp und Break sind bewährte Kampfkommandos, welche sich zum Übernehmen lohnen. Geschlagen werden darf nur, wenn das Kommando „Box“ ertönt. Bei „Stopp“ soll die kompakte Grundstellung eingenommen werden und schweigend den weiteren Anweisungen des Ringrichters, bzw. der Lehrperson, gefolgt werden. Auf diese Umsetzung sollte im Unterricht geachtet und mit den SchülerInnen vorher die Konsequenzen ausgemacht werden.

Denn wie in vielen Spielen können Emotionen überhand nehmen, besonders Spannungen und Aggressionsausbrüche gehören dazu. Die Lehrperson soll Verständnis zeigen und die Probleme mit den SchülerInnen thematisieren. Auch zu den Aufgaben der Lehrperson gehören das Helfen bei der Verarbeitung von Enttäuschungen und Misserfolgen, sowie das Fördern von Fortschritten im technischen, emotionalen und vor allem sozialen Verhalten durch Anerkennen und Loben.

Wie bereits oben erwähnt, sollen Schüler in verschiedene Rollen schlüpfen (z.B. Ringrichter). Dadurch wird die Mitverantwortung der Schüler gefördert und das Regelverständnis verbessert. Regeln werden dadurch besser eingehalten, was zur Reduktion von Spannungen führt. Je nach Klasse macht es auch Sinn, die Regeln zu besprechen und zu variieren. Durch einen Rollentausch stehen nicht nur die Regeln im Vordergrund, sondern es geht auch um die verschiedenen „Positionen“, die man einnimmt. Die SchülerInnen lernen so die Rolle des Angreifers, aber besonders wichtig auch die Rolle des Verteidigers. So kommt es nicht zu verschiedenen Kräfteverhältnissen, denn auch die Stärkeren, welche sonst meistens die Rolle des Angreifers einnehmen, müssen so einmal in die Rolle des Verteidigers schlüpfen.

Zusätzlich soll grosser Wert darauf gelegt werden, dass so oft als möglich gezielt und strukturiert die Partner gewechselt werden, denn jeder kämpft anders, jeder hat ein anderes Schmerzempfinden und jeder bewegt sich anders. So wird von den Jugendlichen automatisch verlangt, dass sie sich immer wieder neu auf ihr Gegenüber einstellen müssen. Dadurch können sie ihre Fähigkeiten ausbauen und es verleiht ihnen viel mehr Flexibilität und Anpassungsfähigkeit, welche sie sich im Kampf wieder zu Nutze machen können. Weiter fördert gerade bei den Sensibilisierungsübungen der ofte Wechsel die Rücksichtnahme. Bei den Wechseln ist es von Vorteil eine Struktur hineinzubringen. Beispiel: Aufstellen in zwei Reihen, nach dem Kampf wird eine Position nach rechts geschoben. So wird ihnen der neue Gegner zugeteilt, er wechselt gezielt und man kann sich nicht ständig die gleichen

Wunschgegner aussuchen. Dadurch kann vermieden werden, dass sich „Stärkenklassen“ bilden.

Um die SchülerInnen früh mit den Aspekten Fairness und Challenge zu konfrontieren, sollten beim Erlernen des Light-Contact Boxing von Anfang an wettkampforientierte Organisationsformen eingebaut werden.

6. Sensibilisierungen – stufenweiser Aufbau

Die Sensibilisierungen spielen beim Unterrichten von Light-Contact Boxing in der Schule eine enorm wichtige Rolle.

Treffen ohne Härte ist das wesentliche Merkmal des Light-Contact Boxing. Daher bieten die folgenden Sensibilisierungsübungen einen idealen Einstieg, um das kontrollierte Schlagen ohne Härte zu erlernen. Besonders vor Übungen, bei welchen es um das Treffen des Gegners geht, empfiehlt es sich zwei bis drei Sensibilisierungsübungen einzuplanen.

Da jeder Mensch ein anderes Schmerzempfinden hat, ist es wichtig durch Variation der Schlaghärte sich seinem jeweiligen Partner anzupassen. In den folgenden Übungen lernt man in erster Linie seinem Gegenüber zu vertrauen. Um diese Verantwortung bewusst zu machen, nimmt der eine seine Hände hinter den Rücken und ist so seinem Partner „ausgeliefert“. Im ständigen Wechsel bezüglich Raum, Komplexität und Tempo werden die Übungen erschwert.

Aus dem Kernlehrmittel „Light-Contact Boxing“ von SwissBoxing (Stefan Käser, Basel):

Stufe 1: Aus dem Stand kontrolliert ein starres Ziel touchieren. A nimmt Hände hinter Rücken, B berührt ihn durch leichte Schläge auf Bauch, Schulter und Stirne. A gibt Feedback über die Stärke des Schlages und ob der Schlag ihn getroffen hat.

Stufe 2: Zwischen den Treffern wird die Distanz ständig neu eingestellt: A macht nach jedem Schlag einen Schritt in eine beliebige Richtung. B muss folgen. Wechsel nach 40 Sekunden.

Stufe 3: Nach dem Touchieren muss der Übende möglichst schnell wieder die Deckungsposition einnehmen: A hält seine Hände auf Kopfhöhe und streckt den Arm in Richtung Stirn von B, sobald er den Treffer gespürt hat. A verifiziert so, ob B sofort wieder in Deckung geht. Wechsel nach 50 Sekunden

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. Wechsel nach 60 Sekunden.

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 kontert A, um zu

kontrollieren, ob B gedeckt ist. Wechsel nach 60 Sekunden.

Stufe 6: Die Distanz auf ein schnell bewegliches Ziel anpassen und die Härte trotzdem kontrollieren: A ist ständig in Bewegung und versucht durch Beinarbeit den Schlägen auszuweichen. Wechsel nach 60 Sekunden.

7. Unterrichtseinheiten

Die Grundlage für die Filme bilden wie bereits erwähnt drei Unterrichtseinheiten à je 7 Lektionen.

Wie in der Einführung erwähnt ist die erste Unterrichtseinheit ein Einstieg in den Kampfsport, bzw. lehrt die SchülerInnen mit dem Körperkontakt umzugehen. Durch Ringen, Raufen und Kämpfen lernen sie den Umgang mit einem Gegner und gegen diesen zu kämpfen. Vereinzelt finden sich Übungen und Spiele aus dem Light-Contact Boxing. Die erste Einheit ist jedoch noch eher kampfsport-unspezifisch. In der zweiten Unterrichtseinheit liegt der Fokus bei der Fitness und der Koordination. Die Taktik steht bei der dritten Unterrichtseinheit im Mittelpunkt. Durch diverse Übungs- und Spielformen aus dem Light-Contact Boxing wird diese vermittelt. Die Unterrichtseinheiten befinden sich im Anhang.

8. Film

Aufgrund der zahlreichen Übungen in den Unterrichtseinheiten musste eine Auswahl getroffen werden. Da bereits genügend Material zu den Boxtechniken auf „Youtube“ und in anderen Medien vorhanden ist und verschiedene Ansichten existieren, beschlossen wir, diese ausser Acht zu lassen. Die Übungen in den Unterrichtseinheiten sind in geschriebener Form nicht immer selbsterklärend und daher oft schwer sich vorzustellen und umzusetzen. Weiter überlegten wir uns, welche Übungen aus Sicht von kampfsport-unerfahrenen Lehrpersonen Sinn machen, als Film abrufen zu können. So wählten wir diejenigen aus, bei welchen das Verständnis durch einen kurzen Film unterstützt wird.

Weiter sind die Filme auch für die SchülerInnen interessant, um einmal einen Einblick zu erhalten, wie die Übungen bei Light-Contact Boxern aussehen.

Zusätzlich legten wir bei der Auswahl Wert darauf, dass es Übungen sind, welche in unseren Augen für die Lernenden wichtig sind, einen grossen Nutzen haben und den SchülerInnen auch Spass bereiten.

8.1 Tennisball

Das Tennisballprellen ist ein ideales Einwärmen und zugleich ein boxspezifisches Koordinationstraining. Damit wird die Grundstellung mit der Deckung in einer dynamischen Form trainiert. Weiter wird die Koordination zwischen Schlägen und Deckung geübt. D.h. man trainiert den

typischen Bewegungsrhythmus im Boxen in einer stressfreien Atmosphäre und es können boxspezifische Techniken automatisiert werden. Ein spezieller koordinativer Aspekt ist die Hand-Augen-Koordination in dieser Übung. Man versucht also mit der Hand präzise ein bewegliches Ziel zu treffen. Diese Fertigkeit ist in andern Sportarten ebenfalls von Bedeutung und kann so sportübergreifend fördernd wirken.

8.2 Abklatschen

Eine gute Übung, welche ohne Handschuhe ausgeführt werden kann, bildet das „Abklatschen“. Diese Spielformen macht die Schüler mit dem Ablauf eines Boxmatches und seinen Eigenheiten vertraut, ohne dass die Technik bereits ausgebildet sein muss. Zum Beispiel der kämpferische Dialog, das Beobachten des Gegners, der Aspekt zu treffen und sich nicht treffen lassen, Distanzgefühl, Rituale wie "Shake-Hands" und taktische Fertigkeiten werden dabei spielerisch trainiert.

Das Bewusstsein, dass auch das Risiko selbst getroffen zu werden steigt, wenn man einen Angriff startet, ist eine entscheidende Komponente in diesem Spiel. Zusätzlich spielen die Komponenten Verschiebung im Raum, Taktik und Täuschung mit. Wie verschiebe ich mich im Raum, um eine optimale Position zu einem Angriff zu gestalten, wie mache ich meine Täuschungen um meine Trefferchancen zu erhöhen, etc. All diese Überlegungen trainieren das taktische Vorgehen. Ein weiterer Punkt der zum Tragen kommt ist die Fairness, im Speziellen in der Punktvergabe. Das Anerkennen eines Treffes des Gegners oder das Eingestehen eines ungenauen Treffers wird diese Fähigkeit geschult und gefestigt.

Diese Übung eignet sich optimal für den stufenweisen Aufbau. Es kann eine Trefferzone definiert werden, welche dann mit der Zeit und mit dem Fortschritt ausgebaut werden kann.

Die Form Abklatschen kann genauso mit Handschuhen durchgeführt werden. In der Unterrichtseinheit und im Film wird dann von „One Touch“ gesprochen.

8.3 Sensibilisierungen & Le Zen

Die Sensibilisierungsübungen & Le Zen bieten einen idealen Einstieg ins Light-Contact Boxing, da in dieser Sportart Treffen ohne Härte das Wesentliche ist. Das Erlernen des Schlagens ohne Härte wird in diesen Übungen optimal gefördert. Durch Variieren der Schlaghärte muss man sich immer wieder dem jeweiligen Partner neu anpassen und in der Rolle des „Verteidigers“, lernt man in erster Linie seinem Partner zu vertrauen. Die Übungen können durch die Komponenten Raum, Komplexität und Tempo erschwert und so ideal an das vorherrschende Niveau angepasst werden.

Die Sensibilisierung ist ideal vor Übungen und Spielen, bei welchen es um das Treffen des Gegners geht. So wird die Kontrolle nochmals verdeutlicht.

8.4 Schattenlauf/ Spiegelbild

Bei diesen Übungen geht es in erster Linie vor allem um die Reaktion, die Aufmerksamkeit und um

die Beinarbeit. Die schnellen Richtungswechsel erfordern eine koordinierte Beinarbeit, wodurch sehr schnell die ideale Fortbewegungstechnik eintrainiert wird. Weiter kann man die Aufgabenstellungen dem Niveau anpassen, indem man zum Beispiel nur seitwärts oder vorwärts-rückwärts Bewegungen zulässt. Somit ist diese Übung eine ideale Form das boxspezifische Laufen in einer spielerischen Form zu üben und zu vertiefen. Weiter noch wird das reaktive „Folgen können“ trainiert, welches eine wichtige Komponente im Kampf ist.

8.5 Bändelkampf

Beim Bändelkampf hat der Kämpfer gleich mehrere Aufgaben, welche er unter einen Hut bringen muss. Offensiv will er den Bändel des Gegners erobern, gleichzeitig besteht die Möglichkeit mit dem Handschuh Treffer zu erzielen. In der Defensive verteidigt er seinen Bändel und sich selbst.

Dies verlangt ein hohes Mass an Koordination in verschiedenen Ebenen (Defensive und Offensive bei Körper und Bändel), die koordinative Fähigkeit Differenzierung, im Speziellen von Handbewegungen, Armbewegungen und der Fortbewegung. Dies ist eine weitere vielfältige Übung, welche das Variantendenken fördert und neue Wege zum Ziel aufdeckt.

Ein weiterer Aspekt zeigt das Klauen des Bändelis. Die SchülerInnen bestimmen selbst über Erfolg und Misserfolg.

8.6 „Boxspiele“

Die (verschiedenen) Übungen in der Kategorie „Boxspiele“ sind ideal um verschiedene boxspezifische Komponenten zu fördern. Besonders das taktische Denken und Vorgehen steht bei den Spielen im Vordergrund.

8.7 Sparring

Diese Filmsequenz zeigt, wie es zum Schluss aussehen kann (Endprodukt). In dieser Form können die Schüler das zeigen, was sie gelernt haben. Weiter können sie auch ihre individuellen Vorteile nutzen und lösungsorientiert einsetzen. Noch wertvoller wird die Übung, wenn die Schüler die Rolle des Ringrichters übernehmen. Durch diese Rollenübernahme lernen sie die Verantwortung zu tragen, einen Kampf zu leiten und Anteil zu nehmen am Erfolg der andern. Weiter werden so die Regeln geläufiger, was auch einen positiven Einfluss auf die Rolle des Kämpfers hat.

8.8 Posten aus Schlagparcours

In diesen Filmsequenzen werden einige wenige Posten aus dem Schlagparcours zur Veranschauung der verschiedenen Schlagtechniken gezeigt.

9. Quellenangaben

- Käser, S.: Integrationsmöglichkeiten des boxe éducative in den Schweizer Schulsport. Turn- & Sportlehrer-Diplom II, ISSW Basel 2003
- Raynaud S./ Cougoulic P./ Cougoulic B.: LA BOXE EDUCATIVE- JEUX ET SITUATIONS PEDAGOGIQUES – Amphora, 2003, ISBN: 2851806289
- Käser, S.: Light- Contact Boxing Übungssammlung „Light- Contact Boxing – Boxspiele für die Schule“; 2012
- Käser, S.: Light- Contact Boxing Lehrmittel; 2012
- Kernlehrmittel „Light- Contact Boxing“ von SwissBoxing; 2012

10. Danksagung

Einen herzlichen Dank gilt unserem Mentor Stefan Käser, welcher uns immer tatkräftig bei allen Fragen und Unklarheiten unterstützte und sein enormes Wissen und Können an uns weiter gab.

Weiter danken wir Eliana Pileggi, Nick Marksteiner, Leon Guggenheim, Adam Sari welche sich als BoxerInnen für den Film zur Verfügung gestellt haben. Sie gaben ihr Können zum Besten, so dass wir technisch saubere Bewegungen in unseren Filmsequenzen erstellen konnten.

11. Anhang

- Unterrichtseinheiten 1- 3
- Filme digital auf CD

Planung Unterrichtseinheit LCB

Thema: Einführung ins Kämpfen

Leitidee zum Thema:

Bei Kindern und Jugendlichen besteht das Bedürfnis, sich körperlich miteinander messen zu können. Beim Ringen und Kämpfen als einem „Grundbedürfnis“ können diese Ressourcen entwickelt und verstärkt werden. Dies ist ein wichtiger Teil kindlicher und jugendlicher Sozialisation. Sie lernen den Umgang mit eigener und fremder Aggression, entwickeln Selbstdisziplin, erfahren körperliche Kraft, lernen die Verarbeitung von Sieg und Niederlage und verbessern schliesslich ihre Wahrnehmungsfähigkeit zu anderen.

Analysierung der Leitidee

Das Kämpfen ist ein optimales Mittel Jugendlichen Fairness, verantwortungsbewusstes Handeln, Selbstdisziplin, Aggressionskontrolle und sensible Wahrnehmungsfähigkeiten im Umgang mit sich und anderen zu vermitteln. Die SchülerInnen tasten sich sachte an das Thema heran und lernen den Körperkontakt, die Kooperationsbereitschaft und auch das Vertrauen zu anderen zu entwickeln. Einmal mit der dabei entstehenden Körpernähe vertraut, kann der Einstieg in die Kampfwelt gewagt werden. Hierzu eignet sich ein Kräftemessen optimal (vom Boden zum Stand): schieben, ziehen, Widerstand leisten, ausweichen und die Kraft spielen lassen.

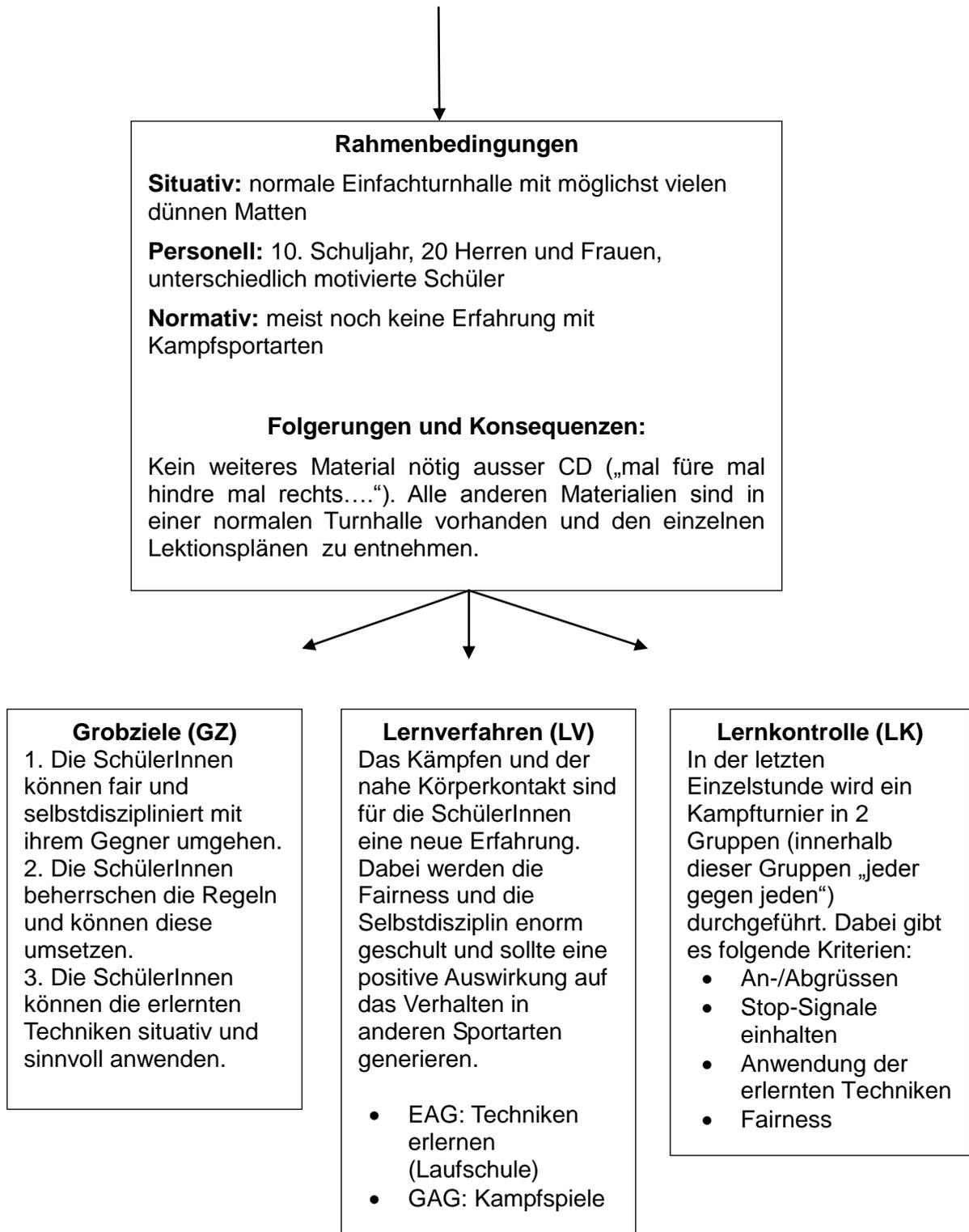
Die Basiselemente des Light-Contact Boxing (LCB), welche besonders die Laufschiene beinhalten, werden in den Lektionseinheiten 2 und 3 noch spezifischer thematisiert. Denn in den weiterführenden Unterrichtseinheiten kann schliesslich die Abschlussphase des LCB erreicht werden, die sich wiederum als Kampfsport leicht im Schulunterricht umsetzen lässt.

Wo gibt es dabei Probleme?

Mögliche Probleme können bereits beim Körperkontakt auftreten. Es gibt Kinder und Jugendliche, welchen der unmittelbare Körperkontakt Mühe bereitet, sei es aufgrund schlechter Erlebnisse oder ihrer Religion, sei es, dass sie bis anhin noch nicht damit konfrontiert wurden. Ferner sind unkontrollierbare Emotionen bzw. Aggressionen ein weiterer Problemfaktor.

Zudem ist der hohe Stellenwert der Hygiene, welche sowohl im Nahkampf als auch im gewöhnlichen Sportunterricht unweigerlich zutragen kommt, nicht zu vergessen. Leider muss dabei immer wieder festgestellt werden, dass die eigene Körperhygiene bei manchen SchülerInnen vernachlässigt wird.

Als letzter Problemfaktor erweist sich das Ausschliessen von Schulkameraden in den einzelnen Sportübungen.



Zeitliche Gliederung des Stoffes und jeweilige Ziele

1. Einzelstunde: Körperkontakt, Körperspannung, Gleichgewicht

Aufwärmen: „mal füre mal hindre mal links....“

Hauptteil:

1. Sitzkreis, mit Laufen
2. Gordischer Knoten
3. 2 Füsse, 3 Hände
4. Flussüberquerung
5. (Berühren)

Spiel: Völkerball (Erlösen, Huckepack, Ziehen,...)

2. Doppelstunde: Raufen und Ringen

Aufwärmen: Drei Mann Hoch

Hauptteil:

1. Regeln fürs Kämpfen definieren (Plakat)

Zweikämpfe:

- Bündelikampf
- Liegestützkampf
- Gleichgewicht Stosskampf
- Ziehkampf
- Wegdrücken
- Ballklau
- Schildkröte umdrehen

Mannschaftskämpfe:

1. Ausbrecher
2. Eroberung

3. Einzelstunde: Laufschiule

Aufwärmen: Freeze-Fangis

Hauptteil: Laufschiule (ohne Schläge) vw-rw/ sw

- Vorwärts- rückwärts: Einführung frontal
- Drill
- Schnappfuss
- Seitwärts: Einführung frontal
- Drill
- Spiegelbild
- Torero

Schluss: Spiel (Abklatschen)

4. Doppelstunde: Laufschiule

Aufwärmen: British Bulldog

Hauptteil: Laufschiule (ohne Schläge) vw-rw/ sw/ diagonal

1. Diagonal: Einführung frontal mit Schlägen
2. Stafettenform: von Reifen zu Reifen: seitwärts-vorwärts/ diagonal
3. Einführung Haltung: frontal
4. Kreislaufen
5. Schuhklau
6. Bündelikampf
7. Abklatschen (Schulter, Knie)

Schluss: „Tüechli“-Klau Wettkampfform (Ligaturnier)

5. Einzelstunde: Abschlussturnier

Aufwärmen: Schattenlauf

Hauptteil: Turnier

Quellen:

- <http://www.sichere-schule-nrw.de/sport/kaempfen/kis/pdf/kis.pdf>
- Mobilesport
- 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen

Stoffsammlung

1. Lektion

Körperkontakt aufbauen

- Sitzkreis:
Alle stehen eng hintereinander in einem Kreis. Auf ein Startsignal setzen sich alle auf die Beine der hinteren Person. Steht der Kreis, kann noch versucht werden zu gehen. Alle machen gleichzeitig einen Schritt mit rechts, dann mit links.
- Gordischer Knoten:
Die gesamte Klasse steht gedrängt im Kreis, jeder ergreift 2 Hände von 2 verschiedenen Personen (nicht die des Nachbarn). Nun versuchen alle zusammen den Knoten zu entwirren ohne die Hände zu lösen.
- 2 Füße, 3 Hände:
Die Schüler treten in Gruppen (ca. 3 Personen) gegeneinander an (Stafettenform). Die LP gibt vor, wie viele Körperteile den Boden berühren dürfen. Die Schüler bewegen sich dann möglichst schnell, mit der Anzahl Körperteile auf dem Boden, fort.
- Flussüberquerung:
Es werden je 2 Langbänke aneinander gestellt (schmale Seite), damit man 2 Doppellangbänke erhält. Die Klasse wird in 4 Gruppen eingeteilt, wobei sich jede auf einer Bank platziert. Die beiden Gruppen auf der gleichen „Bankreihe“ arbeiten zusammen. Gruppe 1 muss nun auf den Platz der Gruppe 2 kommen und umgekehrt, etc. Welche Bankreihe schafft es, die Plätze zuerst zu tauschen?



Erweiterte Formen: Personen nach Geburtsdatum, Alter, Gewicht, etc. ordnen.

1	2
---	---

3	4
---	---

- Berühren: Möglichst oft Schulter, Oberschenkel des Gegners berühren, sobald berührt, wieder in Ausgangsstellung zurück.)
- Völkerball: Diverse Völkerball-Formen mit Körperkontakt (Huckepack, Ziehen, Kontakthalten, usw.).

2. Lektion

Regeln für Zweikämpfe

- Ohne Schuhe kämpfen
- Schmuck ausziehen oder mit Tape abkleben
- Lange Haare zusammenbinden
- Handshake für Kampfbeginn/-ende
- Um im Kampf Verletzungen zu vermeiden, soll ein Stop-Signal festgelegt werden, das angewendet wird, wenn einem Lernenden Schmerz zugefügt wird (z.B. „Stop“ rufen). Bei Anwendung des Stop-Signals müssen alle „Griffe“ gelöst werden und der Kampf/die Übung beginnt von vorne.
- Häufig Kampfpartner wechseln; bei Übungen mit viel Körperkontakt ist es von Vorteil, den Partner selber wählen zu können.

Zweikampfspiele

- Bändelkampf:
Bündel klauen, die seitwärts in die Hose gesteckt wurden.
- Liegestützkampf:
In Liegestützposition versuchen, die Handrücken des Gegners zu berühren.
Erweiterte Form: Hand des Gegners weg ziehen (nur auf Weichmatten durchführen).
- Gleichgewicht Stosskampf:
Handflächen aneinander → gegen Handfläche stossen, wer verliert das Gleichgewicht zuerst? (Beidbeinig, einbeinig oder auf einer Langbank)
- Ziehkampf:
 - Variante 1: Ziehe der/die PartnerIn über die Linie
 - Variante 2: Durch Ziehen den Partner dazu bringen, ein Bein vom Boden abzuheben oder einen Ausfallschritt zu tätigen.
- Wegdrücken:
 - Variante 1: Schulter an Schulter, Gegner seitwärts über Linie wegdrücken
 - Variante 2: Mit Beinen stossen, bis Gegner ab Matte/ aus gewisser Zone fällt.
- Ballklau:
Einer hält den Ball (kniend) der andere probiert den Ball wegzunehmen (abmachen ob kitzeln erlaubt) ohne dabei aufzustehen.
- Schildkröte wenden:
Partner in niedriger Bankposition versuchen auf den Rücken zu drehen

Mannschaftskämpfe

- Ausbrecher:
Schüler bilden einen Kreis; einer muss versuchen, als Gefangener aus dem Kreis auszubrechen
- Eroberung:
Mannschaft A ist auf Matten verteilt; Mannschaft B muss versuchen, A von der Matte zu stossen. Wer von der Matte fällt, darf nicht wieder rauf. Nur 1 gegen 1 erlaubt.

3. Lektion

- Freeze-Fangis:
Zu Beginn werden die Fänger bestimmt. Jeder der gefangen wurde, muss in der momentanen Position stehen bleiben. Durch Hochheben der Gefangenen (verharren in der eingenommenen Körperposition) und Tragen bis zur nächsten Linie, können diese durch noch freie Mitspieler wieder erlöst werden (→ Schulung der Körperspannung).

Laufschule:

- Schnappfuss:
Zwei SchülerInnen „kämpfen“ jeweils gegeneinander. Sie stehen sich gegenüber und versuchen durch Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen den Fussrücken ihres Partners mit dem ihrigen zu berühren. Dies kann als Übung oder Wettkampf benutzt werden, wobei jedoch der Angreifer bestimmt werden muss (Vorsicht Verletzungsgefahr!).
- Spiegelbild:
Die SchülerInnen bilden Paare. A bewegt sich durch seitliche Bewegungen/ Verschiebungen (wie zuvor erlernt: korrekte Ausführung bzw. Boxstellung) fort und B versucht A wie ein Spiegelbild zu folgen. Schnelle Richtungswechsel sind hier erwünscht.
- Torero:
Zwei Schüler stehen sich in Boxstellung gegenüber. A streckt seinen Arm und läuft damit (auf die Stirn zielend, oder vorgegebene Körperstelle) auf B los bzw. durch diesen hindurch. B weicht mit einem Schritt zur Aussenseite des Armes aus und richtet sich sofort wieder nach seinem Gegner aus. Unmittelbar startet A unter stetigem Abwechseln der Arme den nächsten Angriff. Wichtig: rechtzeitig, aber möglichst knapp auf die richtige Seite auszuweichen sowie nie dem Gegner den Rücken zuzuwenden.

Erweiterte Formen: Versuchen, immer knapper auszuweichen; B berührt nach dem Ausweichschritt die Schulter und/oder den Bauch von A; nach 3 Angriffen jeweils wechseln.

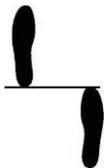
4. Stunde:

- British Bulldog:
Die Grundform gleicht sehr dem Spiel „Schwarzermann“. Der Fänger befindet sich zu Beginn auf der Grundlinie des Handball- od. Basketballfeldes, der Rest der Klasse auf der gegenüberliegenden Seite. Sobald der Fänger losrennt, können die anderen auch starten. Ziel des Fängers ist es, möglichst viele zu fangen, wobei es verboten ist, rückwärtszugehen. Die Gefangenen werden nun ebenfalls zum Fänger. Dies wird so lange wiederholt bis die ganze Klasse aus Fängern besteht. Speziell beim British Bulldog: Fangen bedeutet, die Person hochzuheben und mind. 3sek in der Luft zu halten.

Laufschule:

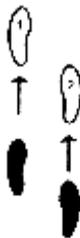
Grundstellung:

Abstand zwischen den Füßen ca. schulterbreit. Knie leicht gebeugt, das Körpergewicht gleichmässig auf beiden Füßen verteilt.

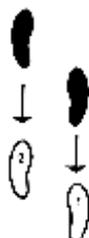


Die Schritte werden immer kurz nacheinander ausgeführt, wobei die Beine nie gekreuzt werden.

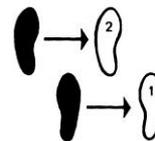
Schritte vorwärts:



Schritte rückwärts:



Schritte seitwärts:



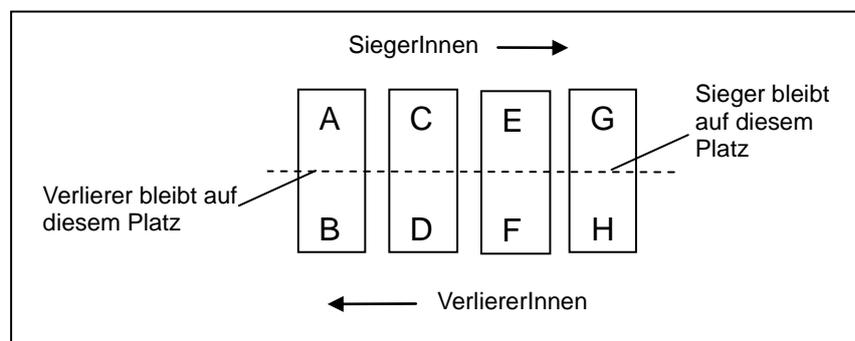
Schritte diagonal:



- Von Reifen zu Reifen:
Reifen auf den Boden legen (dass schulterbreiter Stand möglich ist), die SchülerInnen müssen sich mit der erlernten Laufschule bewegen. Durch verschiedene Anordnungen und Ausrichtung der SchülerInnen kann die Fortbewegung vorwärts/ rückwärts, seitwärts und diagonal geübt werden.

- Schuhklau:
Das Ziel ist es, seinem Gegner die Schuhe zu klauen. Der Kampf wird am Boden ausgeführt, man darf nicht aufstehen. Achtung: Der Gegner darf nicht getreten werden.
- Bändelikampf:
Bündel klauen, die seitlich in Hose gesteckt wurden. 1:1, 2:1 oder auch alle gegen alle möglich.
- Abklatschen:
Möglichst oft Schulter, Knie des Gegners berühren, sobald berührt, wieder in Ausgangsstellung zurück.

Ligaturnier:



- Bündel-Klau:
An die Sprossenwand werden Bündel gehängt. Als Alternative können auch Seile in der Halle (oder zwischen Malstäben) gespannt werden. A verteidigt die Bündel und B versucht sie zu klauen. Nach einer vorgegebenen Zeit werden die Rollen getauscht. Wer in der gegebenen Zeit mehr Bündel klaut, steigt auf.

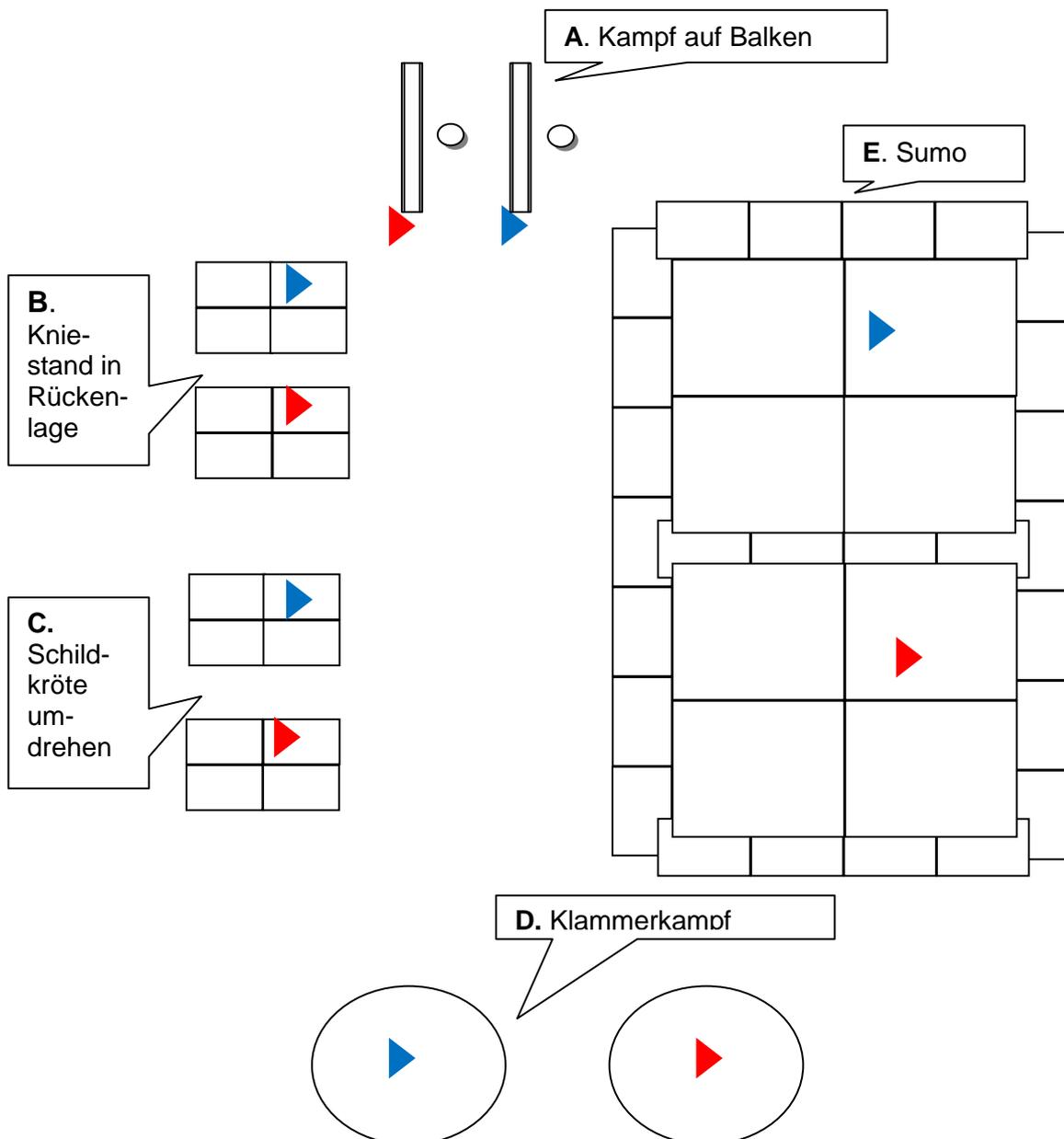
5. Stunde:

Einlaufen:

Schattenlauf:

Die Klasse wird in Zweiergruppen eingeteilt; der erste eines Binoms versucht mit möglichst vielen Gangarten die verschiedenen Kampfplätze in der Halle miteinbeziehen, während der Zweite darum bemüht ist, alles nachzuahmen. Nach einer gewissen Zeit gibt es ein Rollentausch.

Turnierform:



- 2 Gruppen an 10 SchülerInnen: Gruppen so aufteilen, dass es mehr oder weniger faire Gegner sind (Achtung: Grösse, Gewicht und Fähigkeiten)
- Kampfdauer: 2min 30sek (22.5min)
- Pause und Wechsel: 1.30min (12min)

- Kampf auf Balken: Jeder Schüler ist im Besitz eines Medizinballs und hält dieser in den Händen. Sie versuchen sich gegenseitig mit dem Medizinball aus dem Gleichgewicht zu bringen und so von der Bank zu stossen.
- Kniestand in Rückenlage: Beide Schüler befinden sich auf den Knien; nun versucht man den Gegner auf den Rücken zu bringen.
- Schildkröten umdrehen: Den Partner in niedriger Bankposition versuchen auf den Rücken zu drehen.
- Klammerklau: Vier Klammern werden am T-Shirt (zwei) und an der Hose (zwei) befestigt. Das Ziel ist es, dem Gegner die Klammern zu klauen.
- Sumo: Zwei Schüler kämpfen gegeneinander, indem sie versuchen, sich aus der Kampffläche zu drängen oder den Konkurrenten auf der Mattenfläche zu Fall zu bringen.

Planung Unterrichtseinheit LCB

Thema: Laufschiule, Schläge und Verteidigung im LCB, Schwerpunkt Fitness

Leitidee zum Thema:

Kinder und Jugendliche haben das Bedürfnis sich körperlich miteinander zu messen. Beim Kämpfen kann dieser innere Drang durch das Training gebündelt, kanalisiert und kontrolliert eingesetzt werden. Dies ist ein wichtiger Aspekt kindlicher und jugendlicher Sozialisation. Denn sie lernen dabei den Umgang mit eigener und fremder Aggression, entwickeln Selbstdisziplin, erfahren körperliche Kraft, lernen die Verarbeitung von Sieg und Niederlage und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit im Umgang mit anderen.

Analysierung der Leitidee

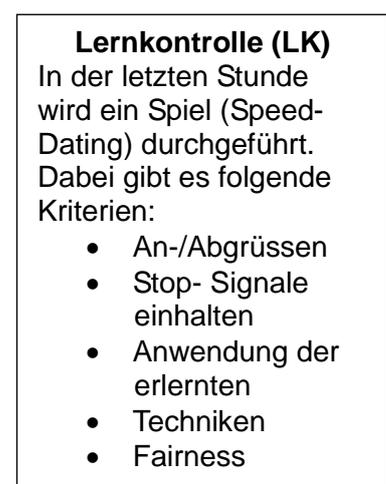
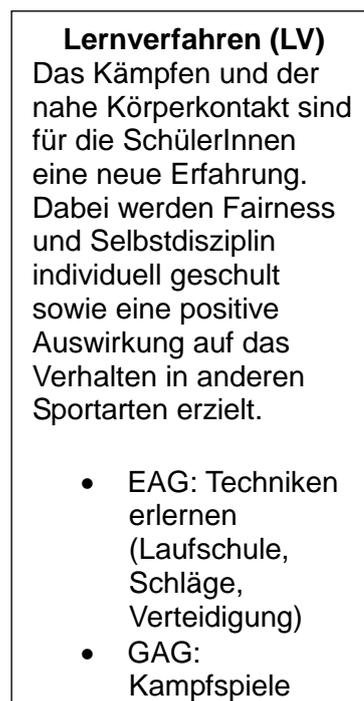
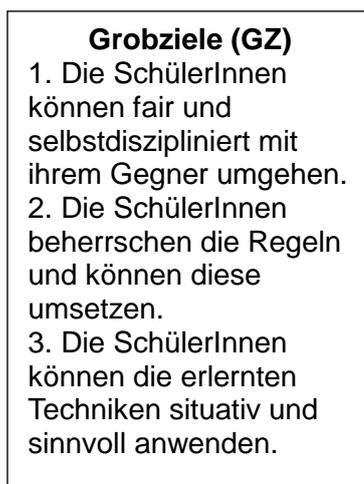
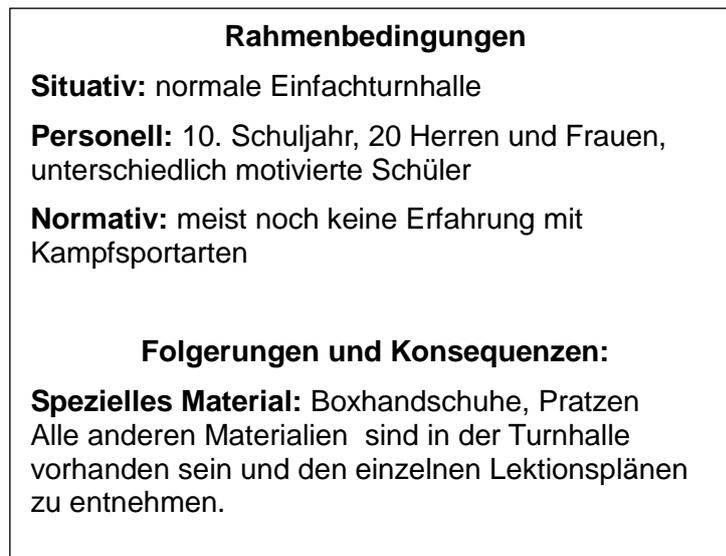
Um den Jugendlichen sowohl ein Gefühl für Fairness, verantwortungsbewusstes Handeln als auch Selbstdisziplin, Aggressionskontrolle und sensible Wahrnehmung der eigenen Umwelt zu vermitteln, erweist sich das Kämpfen als ein optimales Mittel. Die SchülerInnen können sich allmählich an das Thema LCB herantasten, ihre Bereitschaft zu kooperieren verbessern, sowie ein individuelles Vertrauen zur eigenen Umwelt aufbauen bzw. weiterentwickeln.

Dazu lernen die Schüler im LCB nicht nur die eigene und die fremde Körperkraft abzuschätzen (Impulskontrolle), sondern auch Sozialkompetenz, Selbstsicherheit und ihre Wirkung auf andere.

In dieser Unterrichtseinheit werden nun die Grundlagen (Laufschiule, Schläge und Verteidigung) genauer thematisiert, um durch speziell ausgewählte LCB-Übungen den Schwerpunkt auf Fitness legen zu können. Dabei wird sich das Light-Contact Boxing im Schulsport als ausgesprochen geeignet und leicht umsetzbar erweisen.

Wo gibt es dabei Probleme?

Nicht kontrollierbare Emotionen und Aggressionen können zu Schwierigkeiten führen.
Kontrolle der Schlagstärke.



Zeitliche Gliederung des Stoffes und jeweilige Ziele

1. Einzelstunde: Laufschiule

Aufwärmen: Kreislaufen (Von Hintereinander zu Gegeneinander)

Hauptteil: Laufschiule vw, rw, sw, diagonal

- Laufschiule vw, rw, sw, diagonal
- Spiegelbild (vers. Aufgaben)
- Ringlaufen Stafette
- Torero

Schluss: Abklatschen

2. Doppelstunde: Schläge

Aufwärmen: Box-Aerobic

Hauptteil:

- Regelbekanntgabe
- Technik:
 - Bändelikampf
 - Sensibilisierung: Stufe 1, 2, 3, 5
 - Semikontakt-Sparring
 - Technik der Schläge:
 - Gerade
 - Seitwärtshaken
 - Aufwärtshaken
- Kondition:
 - Schlaggeräte-Parcours
 - Auslaufen und Dehnen

3. Einzelstunde: Verteidigung

Aufwärmen: Kreislaufen (Von Hintereinander zu Gegeneinander)

Hauptteil: Verteidigungen

- Sensibilisierung Stufe 2 und 3 (Stehend, dann mit # Punkten, darauf folgt eine Zusatzübung (Kondition))
- Kopfdeckung
- Ellbogenblock
- Spielform: One Touch
- Abducken
- Meiden

Spiel: Reifenkampf (Ein Fuss bleibt immer im Reifen □ Meiden)

4. Doppelstunde: Schlagkombi

Aufwärmen: Tennisball prellen (verschiedene Formen)

Hauptteil:

- Schnelligkeits-/Explosivkraft Training (Stafettenform mit Schlägen, Rennen, etc.)
- Gezielte Kombinationen □ verbinden zu einer Choreografie (diese zur Musik ausführen (verschiedene Geschwindigkeiten)
- Box-Parcours
- Klammerklaue-Wettkampf (Ligaturnier)
- Sensibilisierung Stufe 1, 3, 4, 5, 6

Schluss:

- Semikontakt-Sparring

5. Einzelstunde:

Aufwärmen: Schlagchoreografie zur Musik

Hauptteil:

- Sensibilisierung Stufe 2, 4, 6
- L'Arbitre Boxeur

Schluss:

- Speed-Dating
(Optionen: 3er Gruppe (2 Kämpfen, 1 Ringrichter)/
Reihenwechsel/Gruppen)
Variablen für das Wechseln: # Punkte
Winner bleibt
Fouls
Zeit

Quellen:

- Lehrmittel Light-Contact Boxing (Stefan Käser)
- La Boxe Educative (P. Cougoulic, S. Raynaud, B. Cougoulic)

1. Lektion

Laufschulung

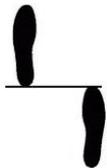
1. Kreislaufen:

Die Schüler bilden einen Kreis, während die Lehrperson sich im Innern des Kreises befindet. Die Schüler richten sich zur Seite aus, so dass sie den Hinterkopf des Nachbarn vor sich haben. Die Lehrperson gibt vor, was zu tun ist und läuft im Innern des Kreises in die entgegengesetzte Richtung. Damit kann die Lehrperson direkt vorzeigen und korrigieren. Ziel ist es, auf lockerer Basis das Laufen, die Boxgrundstellung sowie evtl. die zuvor trainierten Schläge einzubauen. Nun sind die Schüler nicht nur eingewärmt, sondern auch auf das Thema LCB eingestimmt

2. Laufschule:

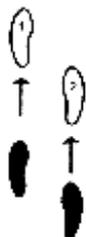
Grundstellung:

Abstand zwischen den Füßen ca. schulterbreit, Knie leicht gebeugt, das Körpergewicht gleichmässig auf beiden Füßen verteilt.

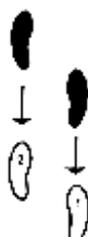


Die Schritte werden immer kurz nach einander ausgeführt, wobei die Beine nie gekreuzt werden.

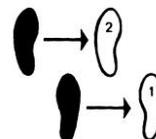
Schritte vorwärts:



Schritte rückwärts:



Schritte seitwärts:



Schritte diagonal:



Bemerkung: In den Partnerübungen ist es didaktisch und technisch von Vorteil, wenn unter den Trainingspartnern möglichst oft gewechselt wird.

1. Spiegelbild:

Die Schüler bilden 2er Gruppen, der eine gibt die Laufbewegung vor, das Gegenüber versucht so schnell es geht zu folgen.

2. Reifenlaufen (Stafette):

Die Schüler versuchen eine vorgegebene Reihenfolge von Laufkombinationen, mit Hilfe von Reifen gekennzeichnet, schnell und ohne Fehler zu durchlaufen.

3. Torero:

Zwei Schüler stehen sich in Boxstellung gegenüber. A streckt seinen Arm und läuft damit (auf die Stirn zielend, oder vorgegebene Körperstelle) auf B los bzw. durch diesen hindurch. B weicht mit einem Schritt zur Aussenseite des Armes aus und richtet sich sofort wieder nach seinem Gegner aus. Unmittelbar startet A unter stetigem Abwechseln der Arme den nächsten Angriff. Wichtig: rechtzeitig, aber möglichst knapp auf die richtige Seite auszuweichen sowie nie dem Gegner den Rücken zuzuwenden.

Erweiterte Formen: Versuchen, immer knapper auszuweichen; B berührt nach dem Ausweichschritt die Schulter und/oder den Bauch von A; nach 3 Angriffen jeweils wechseln.

4. Abklatschen:

A und B stehen sich in Boxstellung gegenüber. Trefferzonen werden festgelegt. Mögliche Trefferzonen: Schulterblatt, Knie, Schulter.

Erweiterte Form: Mehrere Trefferzonen kombinieren.



2. Lektion

Regeln für Zweikämpfe

- Schmuck ausziehen oder mit Tape abkleben
- Lange Haare zusammenbinden
- Handshake für Kampfbeginn/-ende
- Um im Kampf Verletzungen zu vermeiden, soll ein Stop-Signal festgelegt werden, das Anwendung findet, sobald einem Lernenden Schmerz zugefügt wird (z.B. „Stop“ rufen, abklopfen etc.). Bei diesem Stop-Signal muss der Kampf sofort unterbrochen werden und der Kampf/die Übung beginnt erneut.
- Häufig Kampfpartner wechseln; bei Übungen mit viel Körperkontakt ist es vorteilhafter den Partner selber wählen zu können.

Zweikampfspiele

Bemerkung: In den Partnerübungen ist es didaktisch und technisch von Vorteil, wenn oft ein Wechsel der Trainingspartner erfolgt. Jedoch sollte bei den Sensibilisierungen der Wechsel vorgegeben werden, sodass gezielt kräftigere mit zarteren Schülern in Kontakt kommen.

- Bündelikampf:
Bündel klauen, die seitlich in Hose gesteckt wurden.



- Sensibilisierung Stufe 1:
Aus dem Stand kontrolliert ein starres Ziel touchieren. A nimmt Hände hinter Rücken, B berührt ihn durch leichte Schläge auf Bauch, Schulter und Stirne. A gibt Feedback über die Stärke des Schlages und Trefferquote.



- Sensibilisierung Stufe 2:
Zwischen den Treffern wird die Distanz ständig neu eingestellt: A macht nach jedem Schlag einen Schritt in eine beliebige Richtung. B muss folgen. Wechsel nach 40 Sekunden.



- Sensibilisierung Stufe 3:
Nach dem Touchieren muss der Übende möglichst schnell wieder die Deckungsposition einnehmen: A hält seine Hände auf Kopfhöhe und streckt den Arm in Richtung der Stirn von B, sobald er den Treffer gespürt hat. A verifiziert so, ob B sofort wieder in Deckung geht. Wechsel nach 50 Sekunden.



- Sensibilisierungsstufe 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 kontert A, um zu kontrollieren, ob B gedeckt ist. Wechsel nach 60 Sekunden.



- Semikontakt-Sparring:
Semikontakt-Sparring markiert beinahe das Endstadium des LCB. Es sollten lockere und kontrollierte Schläge, sowie das Kampfverhalten trainiert werden. Durch die Definition der

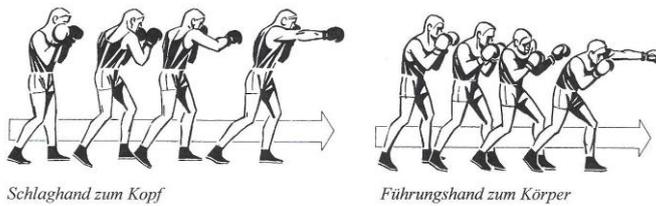


Trefferzonen kann das Sparring gesteuert werden (angepasst ans Niveau der Schüler bietet es sich an, Bauch und Schulter oder Stirn zu definieren). Nach jedem Treffer berühren beide die gegenüberliegende Wand oder machen 3 Schritte zurück und berühren die eigenen Füße. Bei einem Foul oder zu hartem Schlag sind eine Entschuldigung fällig und eine Punktvergabe für den Gegner.

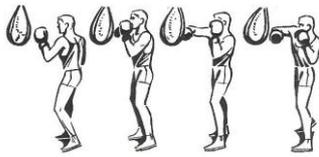
- Technik der Schläge:

(Vgl. Light- Contact Boxing Lehrmittel, Stefan Käser, 2012)

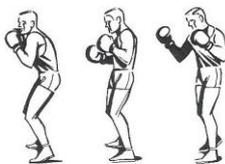
Die Geraden:



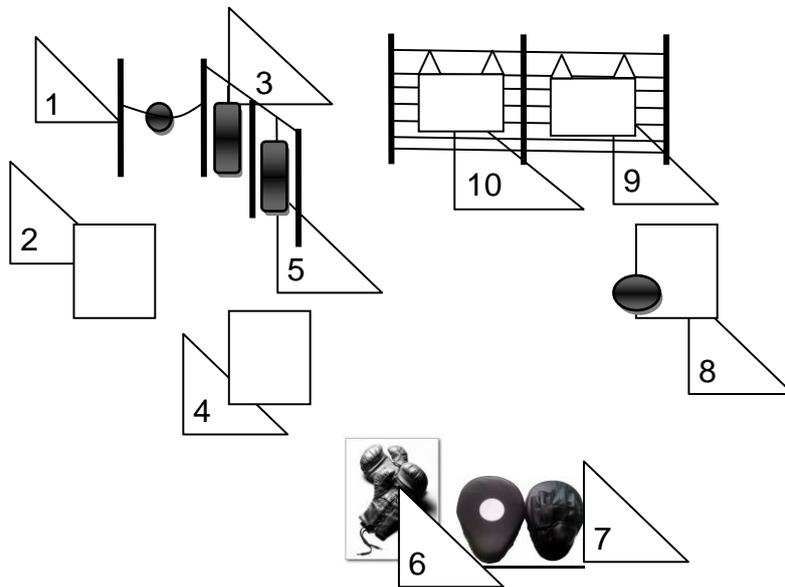
Die Seitwärtshaken:



Die Aufwärtshaken:



• Schlaggeräte-Parcours:



<ol style="list-style-type: none"> 1. Schlagbirne/Ball in Sack 2. Rumpfseitlich 3. L-R-L / R-L-R 4. Rücken 5. L-R-L Haken oder L-R(Körper)-L / R-L-R Haken oder R-L(Körper)-R 6. Schlagen 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Pratzten halten 8. Rumpf mit Medizinball 9. Serie Gerade 10. Haken 11. Seilspringen joggen an Ort (Zusatzoption) 12. Seilspringen im Doppelhupf (Zusatzoption)
---	--

3. Lektion

Bemerkung: In den Partnerübungen ist es didaktisch und technisch von Vorteil, wenn unter den Trainingspartnern möglichst oft gewechselt wird.

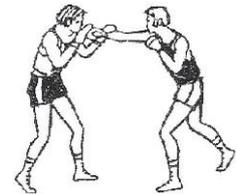
3. Sensibilisierung Stufe 3:

Nach dem Touchieren muss der Übende möglichst schnell wieder die Deckungsposition einnehmen: A hält seine Hände auf Kopfhöhe und streckt, sobald er den Treffer gespürt hat, den Arm in Richtung Stirn von B. A verifiziert damit, ob B sofort wieder in Deckung geht. Alle 50 Sekunden wird gewechselt.

4. Defensive:

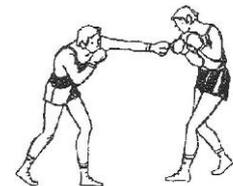
5. *Kopfdeckung:*

Kurz vor dem Auftreffen der gegnerischen Faust wird die eigene Schlaghand geöffnet und die Handfläche zum Gegner gedreht. Die Faust führt man nun leicht nach vorne und fängt die gegnerische Gerade ab.



6. *Ellbogenblock:*

Durch Drehen des Körpers um die Längsachse nach links, sowie betontes Heranführen des rechten Ellbogens an den Körper deckt der angewinkelte rechte Arm den Körper.

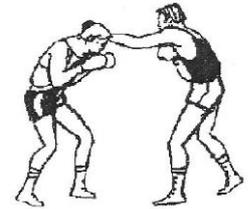


• Spielform: One Touch

Dieses Spiel wurde schon in Lektion 1 vorgestellt. An dieser Stelle ist eine modifizierte Form desselben möglich, um die Umsetzung der Blocks zu trainieren. Dabei steuert eine höhere Punktwertung eines Bauchtreffers das Spiel. Einem Treffer auf die Stirn wird dabei weniger Punkte verliehen (Grund: Niveau der Schüler).

7. Seitliches Meiden/ Abducken:

Der Körper wird schräg nach vorne gebeugt und damit aus der Schlaglinie des Gegners gebracht.



- **Reifenkampf:** 
In diesem Spiel geht es darum, die gelernten Abwehrtechniken zu trainieren. Die Schüler bilden 2er-Gruppen und rüsten sich mit einem Reifen aus. Nun ist A der Angreifer und B der Verteidiger. B stellt einen Fuss in den Reifen, den er nicht mehr herausnehmen darf. A greift B mit lockeren Schlägen an. B versucht diesen mit den erlernten Techniken auszuweichen ohne den Fuss aus dem Ring zu nehmen.

4. Lektion

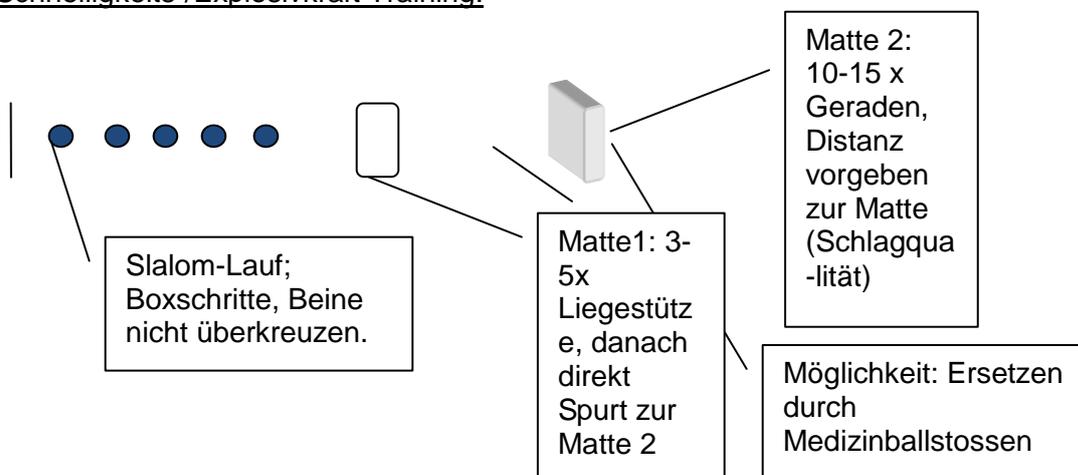
Aufwärmen:

- **Tennisballprellen (verschiedene Formen):**
Bei dieser Aufwärmform wird die Beinarbeit und die Grundhaltung geübt. Jeder Schüler hat einen Tennisball. Der Schüler nimmt die Boxstellung ein und prellt den Tennisball mit einer Hand vor sich, die zweite Hand ist geschlossen in Kontakt mit dem Wangenknochen. Nun kann diese Form variiert werden: Tiefes/Hohes Prellen, jedes Mal Handwechsel, sich in der Gruppe durcheinander bewegen, im Kreis bewegen, etc.

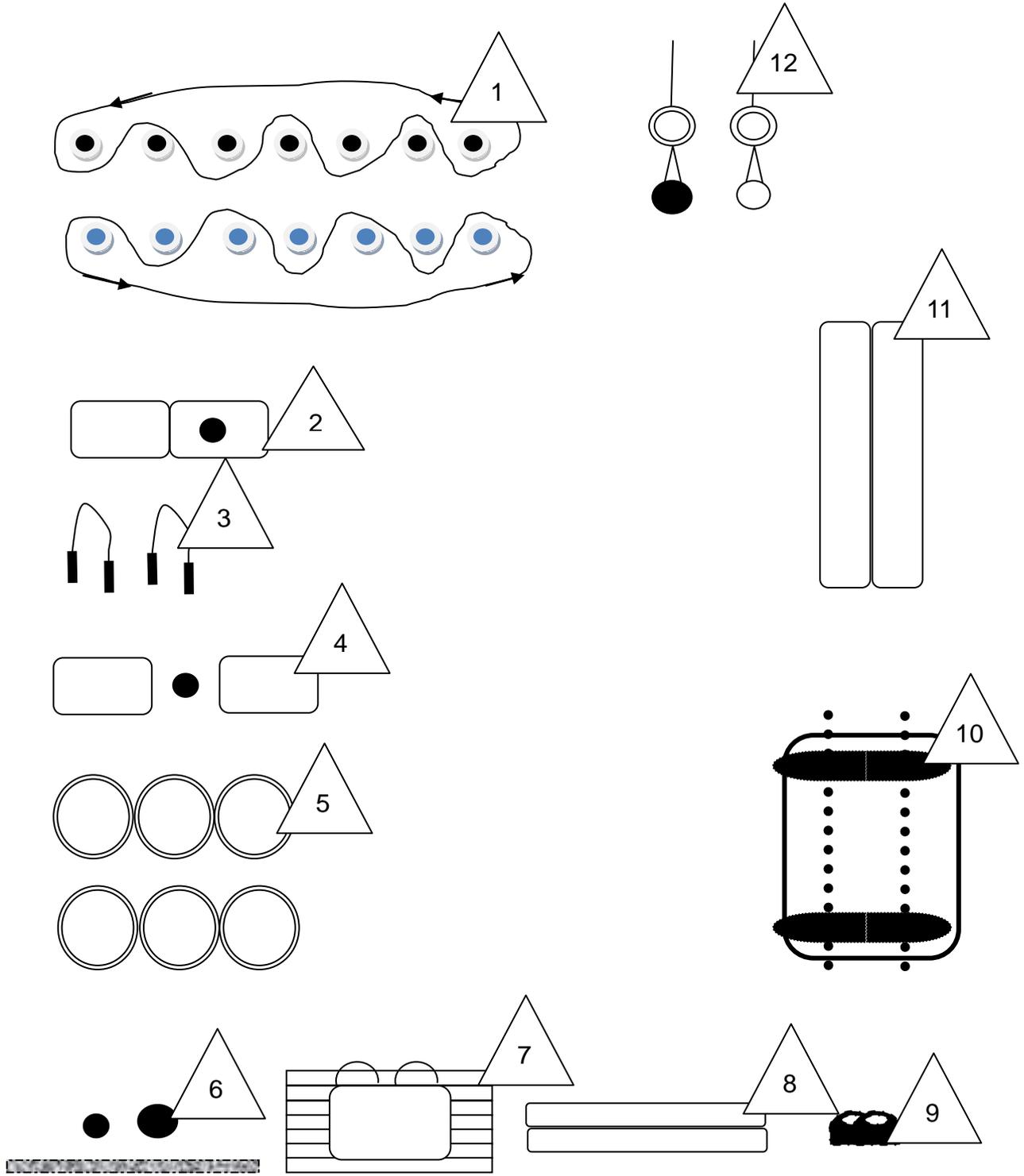
Hauptteil:

Bemerkung: In den Partnerübungen ist es didaktisch und technisch von Vorteil, wenn unter den Trainingspartnern möglichst oft gewechselt wird.

- **Schnelligkeits-/Explosivkraft Training:**



• Box-Parcours:



Legende Box-Parcours:

1. Slalom laufen zwischen Malstäben (in Doppeldeckung, Füsse nicht kreuzen, schulterbreit). Der/Die Langsamere absolviert 5 Liegestützen.
2. Bauchmuskulatur: Sitzend (evtl. Füsse einhaken) den Medizinball (MB) übergeben, danach Crunch (Rumpfbeuge)
3. Seilspringen
4. Rückenmuskulatur: In Bauchlage den MB übergeben, danach mit MB die eigene Stirn berühren.
5. Seitwärts in Boxstellung von Ring zu Ring gleiten. A führt, B reagiert und folgt.
6. MB aus Boxstellung an die Wand werfen und in Boxstellung auf Kopfhöhe fangen.
7. 8er Matte: Seitwärtshaken (90° zur Matte stehen).
8. 16er Matte: Gerade Einzelschläge oder 5er Serie gerade Schläge.
9. Prätzen (Hand-Schlagpolster): Partner A hält eine oder beide Prätzen hin und nennt die Anzahl Schläge (Handgelenk gut spannen und Gegendruck ausüben; Achtung Rücken!). Option: A hält Handschuhe offen hin.
10. 30er Matte auf Barren: Aufwärtshaken (Uppercuts)
11. 30er Matte: Gerade Schläge, oben-unten-oben Kombinationen
12. Schlagbirne/Ball im Sack: Die Schlagbirne mit Boxschlägen berühren, so dass sie möglichst wenig ausschwingt (maximale Distanz und sanft treffen).

Option: Zwei Doppel-Parcours mit HS und einer ohne HS, d.h. Posten 1-6 und 7-12.

Bemerkung: In den Partnerübungen ist es didaktisch und technisch von Vorteil, wenn unter den Trainingspartnern möglichst oft gewechselt wird.

- Klammerklau-Wettkampfform (Ligaturnier):
Jeder Schüler befestigt am T-Shirt Klammern (2 bis 4). Das Spiel wird 1 vs. 1 gespielt. Es ist zu Ende, sobald der erste keine Klammern mehr am T-Shirt besitzt oder die vorgegebene Zeit abgelaufen ist. Gewonnen hat derjenige, der am meisten Klammern geklaut hat.
- Sensibilisierung Stufe 1:
Aus dem Stand kontrolliert (ein starres Ziel) touchieren: A nimmt Hände hinter Rücken, B berührt ihn durch leichte Schläge auf Bauch, Schultern und Stirne. A versucht Augen offen zu halten und gibt ein Feedback, sobald der Schlag zu stark war oder daneben ging. Jede 30 Sekunden gibt es einen Wechsel.
- Sensibilisierung Stufe 3:
Nach dem Touchieren muss der Übende möglichst schnell wieder die Deckungsposition einnehmen: A hält seine Hände auf Kopfhöhe und streckt den Arm in Richtung der Stirn von B, sobald er den Treffer gespürt hat. A verifiziert damit, ob B sofort wieder in Deckung geht. Jede 50 Sekunden gibt es einen Wechsel.
- Sensibilisierung Stufe 4:
Zwei Schläge werden fließend miteinander verbunden: B versucht zwei Schläge hintereinander zu kombinieren und mit beiden zu touchieren. Nach der Schlagserie kontert A und macht ein bis zwei Schritte. Jede 60 Sekunden gibt es einen Wechsel.
- Sensibilisierung 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 sich aber nicht aktiv. B versucht so oft wie möglich hintereinander zu touchieren und mehrere Schläge zu verbinden. Ab und zu kontert A, um zu kontrollieren, ob B sich gedeckt hält. Alle 60 Sekunden gibt es einen Wechsel.

- Sensibilisierung Stufe 6:
Die Distanz auf ein schnell bewegliches Ziel anpassen und die Härte trotzdem kontrollieren: A ist ständig in Bewegung und versucht durch Beinarbeit den Schlägen auszuweichen. Alle 60 Sekunden gibt es einen Wechsel.

Schluss:

- Semikontakt-Sparring: 
Semikontakt-Sparring ist nahe an der Endphase des LCB. Es sollten lockere und kontrollierte Schläge, sowie das Verhalten im Kampf trainiert werden. Anhand einer Definition der Trefferzonen kann das Sparring gesteuert werden (angepasst an das neu gewonnene bzw. erreichte Niveau der Schüler, bietet es sich an, Bauch, Schulter und neu auch Stirn als Trefferzone zu definieren).

5. Lektion

Hauptteil:

Bemerkung: In den Partnerübungen ist es didaktisch und technisch von Vorteil, wenn möglichst oft ein Wechsel unter den Trainingspartnern erfolgt.

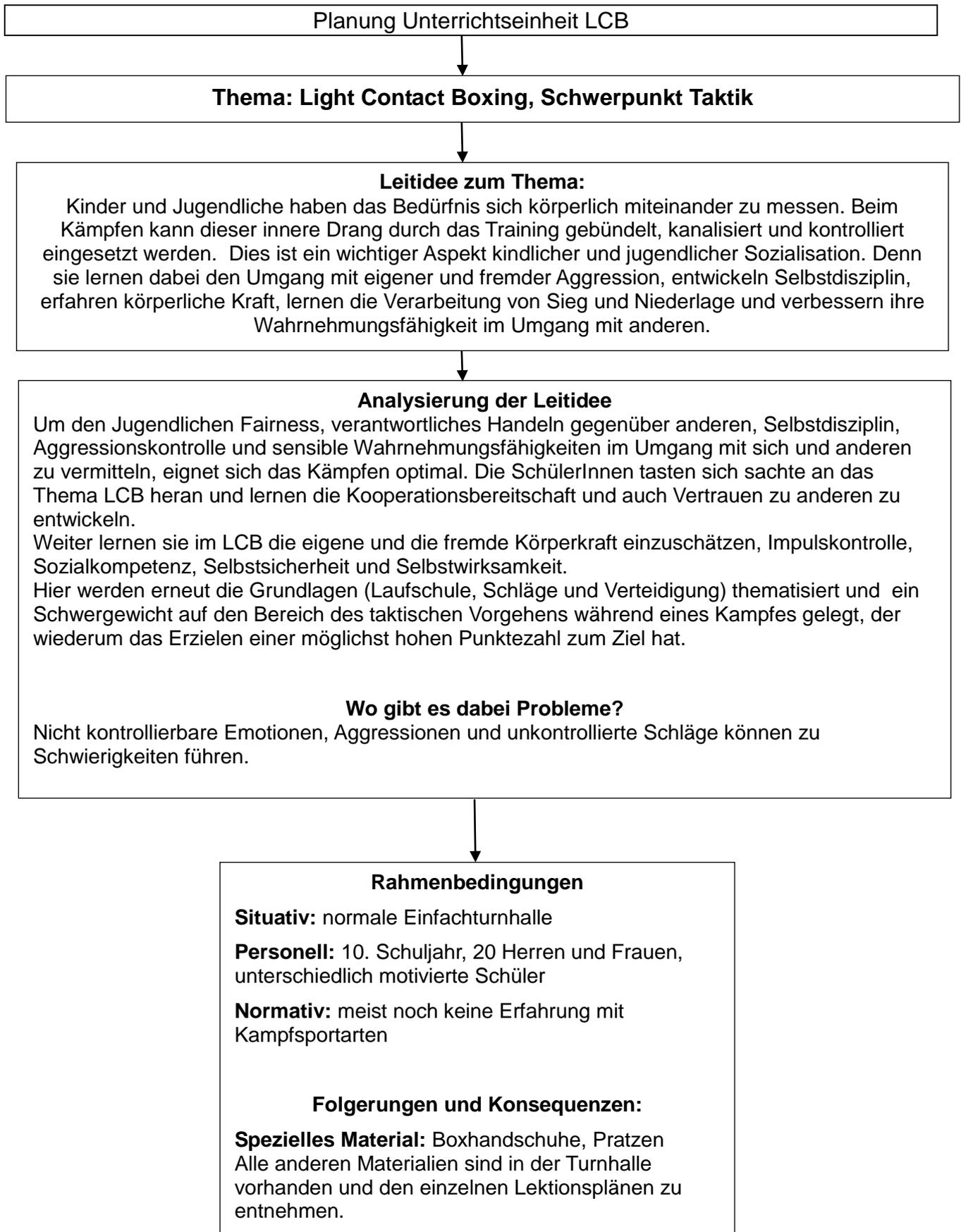
- Sensibilisierung Stufen 2, 4: 
(vgl. Lektion 4)
- Sensibilisierung Stufe 6: 
Die Distanz auf ein schnell bewegliches Ziel anpassen und die Härte trotzdem kontrollieren: A ist ständig in Bewegung und versucht durch Beinarbeit den Schlägen auszuweichen (Wechsel nach 60 Sekunden).
- L'Arbitre Boxeur: 
Ziel dieser Übung ist es, dass die Schüler sowohl die Rolle des Boxers als auch die des Ringrichters kennenlernen, wodurch ihnen zudem die Aufgaben bzw. der Blickwinkel letzteren nahegebracht wird. Dies läuft wie folgt: Die Schüler boxen während 20 Sekunden frei. Darauf ernennt der Ringrichter den Sieger, wobei dessen Hand in die Luft erhoben wird, der Ringrichter steigt nun gegen diesen selbst in den Ring. Derjenige Boxer, der innerhalb von 5min am meisten Siege errungen hat, ist der Gewinner. Eine Möglichkeit zur einfacheren Gestaltung des Wechsels ergibt sich durch einen Rollentausch nach zwei von einem Boxer erreichten Punkten.

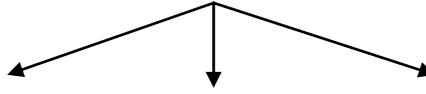
Varianten:

- Der Ringrichter zählt die Punkte mit lauter Stimme.

Schluss:

- Speed- Dating: 
Das Ziel dieses Spiels ist, dass die Schüler sich immer wieder neu auf einen neuen Gegner einstellen müssen. Die eine Gruppe besteht aus drei Schülern, wobei zwei kämpfen und der dritte der Kampfrichter ist. Die Rotation erfolgt entweder innerhalb der Gruppe oder in der ganzen Klasse. Hier sollte möglichst vermieden werden, dass zweimal dieselben Kämpfer aufeinandertreffen. Gewechselt werden kann je nach Absicht der Lehrperson. Möglichkeiten dazu ergeben sich entweder durch die Anzahl Punkte (2-5Pkt.), Zeit (15-30 sek.) oder die Fouls (2-3).





Grobziele (GZ)

1. Die SchülerInnen können fair und selbstdiszipliniert mit ihrem Gegner umgehen.
2. Die SchülerInnen beherrschen die Regeln und können diese umsetzen.
3. Die SchülerInnen können die erlernten Techniken situativ und sinnvoll anwenden.

Lernverfahren (LV)

Das Kämpfen und der nahe Körperkontakt sind für die SchülerInnen eine neue Erfahrung. Wobei die Fairness und die Selbstdisziplin enorm geschult werden und eine positive Auswirkung auf das Verhalten in anderen Sportarten hat.

- EAG: Techniken erlernen (Laufschule, Schläge, Verteidigung)
- GAG: Kampfspiele, Taktik

Lernkontrolle (LK)

In der letzten Einzelstunde wird ein Ligaturnier durchgeführt. Dabei gibt es folgende Kriterien:

- An-/Abgrüssen
- Anwendung der erlernten Techniken
- Fairness
- Selbstständiges Punkte zählen

Zeitliche Gliederung des Stoffes und jeweilige Ziele

1. Einzelstunde: Lauschule & Schläge

Aufwärmen: Einlaufen rund um die Halle mit Boxschlägen (Geraden + Lauschule)
Rumpfübungen zu zweit mit Handschuhen

Hauptteil:

- Beinarbeit (Spiegelbild)
- Beinarbeit mit Kontakthalten (Spiegelbild) --> Distanz kennenlernen
- Sensibilisierung Stufe 2, 3, 4
- La Route

Schluss: One Touch

2. Doppelstunde: Verteidigung & Sensibilisierung

Aufwärmen: Reaktionsspiele

Hauptteil:

- Regeln definieren (Plakat)
- Kreis, Blick ins Zentrum (Kopfdeckung, Ellbogenblock, Abducken, seitliches Meiden)
- Partnerübung Verteidigungsverhalten --> Verteidiger ein Fuss im Ring (A schlägt, B wendet Verteidigungsformen an (Meide- und Blockbewegungen)
 langsam arbeiten, damit Abläufe klar werden)
- Verteidigung nur seitliche Verschiebung (Verteidiger mit dem Rücken zur Wand, laterale Verschiebung)
- Stafette (Technik und Kräftigung)
- Tücherklau in einer Ebene
- Sensibilisierung Stufe 4, (5), 6
- One Touch auf Zeit (Punkte)
- Les Pickpockets

Schluss: Le Point Stop

3. Einzelstunde: Einhalten des Reglements und Selbstkontrolle

Aufwärmen: Tennisball prellen
Rumpfübung oder Krabbenkampf

Hauptteil:

- Tücherklau in einer Ecke
- Abklatschen
- Le Zen
- Le Gentleman
- L'étapée
- Le Fautif

Schluss:

La Bataille

4. Doppelstunde: Strategie

Aufwärmen: Box Aerobic

Hauptteil:

- Le Zen
- L'Arbitre Boxeur
- Le Einstein
- La garde du corps
- La Salade
- Le Monstre
- Box-Parcours

Schluss: „Tüechli“-Klau Wettkampfform (Ligaturnier)

5. Einzelstunde: LCB-Turnier

Aufwärmen: individuelles Aufwärmen

Hauptteil: Ligaturnier

Quellen:

- Lehrmittel Light-Contact Boxing (Stefan Käser)
- La Boxe Educative (P. Cougoulic, S. Raynaud, B. Cougoulic)

1. Lektion

Aufwärmen:

- Rumpfbeugen zu zweit mit Handschuhen: 
Bauch: Vis-à-vis sitzen, Füsse einhaken, beide Partner machen eine Rumpfbeuge. Danach schlägt A 3 Schläge in B's offen hingehaltene Handschuhe und absolviert eine Rumpfbeuge. Dann schlägt B 3x...

Hauptteil:

Bemerkung: In den Partnerübungen ist es didaktisch und technisch von Vorteil, wenn unter den Trainingspartnern möglichst oft gewechselt wird.

- Beinarbeit:
Verschieben in alle Richtungen. Partner hält Distanz.
- Beinarbeit mit Kontakthalten:
Bei jedem Schritt berühren sich die Führhand-Fäuste der beiden Partner leicht. Dies schult das Distanzhalten.
- Sensibilisierung Stufe 2: 
Zwischen den Treffern wird die Distanz ständig neu eingestellt: A macht nach jedem Schlag einen Schritt in eine beliebige Richtung. B muss folgen. Wechsel nach 40 Sekunden.
- Sensibilisierung Stufe 3: 
Nach dem Touchieren muss der Übende möglichst schnell wieder die Deckungsposition einnehmen: A hält seine Hände auf Kopfhöhe und streckt den Arm in Richtung der Stirn von B, sobald er den Treffer gespürt hat. A verifiziert damit, ob B sofort wieder in Deckung geht. Wechsel nach 50 Sekunden
- Sensibilisierung Stufe 4: 
Zwei Schläge werden fließend verbunden: B versucht zwei Schläge hintereinander zu kombinieren und mit beiden zu touchieren. Nach der Schlagserie kontert A und macht ein bis zwei Schritte. Wechsel nach 60 Sekunden.
- La Route: 
Man benötigt eine gezogene Linie auf dem Boden. Das Ziel ist es, dass die Linie sich immer zwischen den Beinen der Boxer befindet. Die Boxer bewegen sich mit einem Fuß auf jeder Seite der Linie. Sie erzielen einen Punkt, wenn sie einen Treffer erzielen, oder wenn der Gegner die Linie berührt oder überschreitet. Sie verlieren 2 Punkte, sobald sie die Linie nicht zwischen ihren Beinen halten. Es gewinnt derjenige, der zuerst 5 Punkte erreicht.

Schluss:

- One Touch: 
Beide Boxer versuchen Punkte zu erzielen, indem sie Schulter, Stirn oder Bauch touchieren. Bei einem Treffer berühren beide die äussere Volleyball-Linie bevor sie fortfahren.

2. Lektion

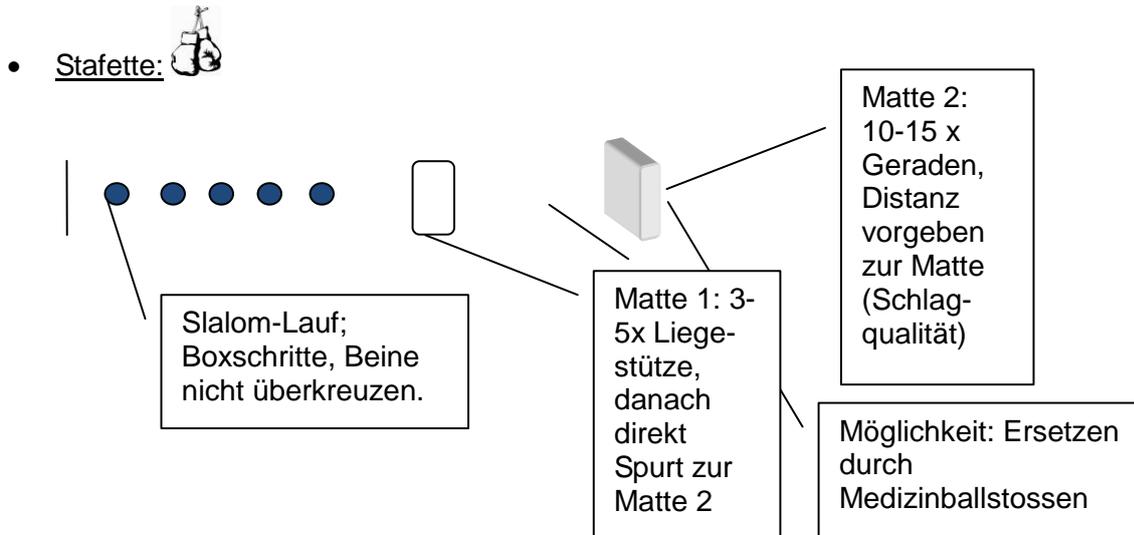
Aufwärmen:

5. Reaktionsspiel zu zweit:
Berühren des Körpers (ohne Kopf und Unterarme): Nach einem Treffer berühren beide Boxer die Aussenlinie des Volleyball-Feldes und starten dann den zweiten Angriff.

Hauptteil:

Bemerkung: In den Partnerübungen ist es didaktisch und technisch von Vorteil, wenn unter den Trainingspartnern möglichst oft gewechselt wird.

- Regeln definieren:
Anhand eines Plakates.
- Kreis, Blick ins Zentrum:
Die Schüler inklusive der Lehrperson bilden einen Kreis. Die Schüler richten sich zum Zentrum des Kreises aus. Der Lehrer gibt vor, was zu tun ist. Ziel ist es, auf einer lockeren Basis die Verteidigung zu erlernen (Kopfdeckung, Ellbogenblock, Abducken, seitliches Meiden). Dies wärmt die Schüler nicht nur auf, sondern bietet zudem einen soliden Einstieg in das Thema LCB.
- Partnerübung Verteidigungsverhalten: 
Jedes Paar hat einen Reifen, welcher auf dem Boden liegt. Der Verteidiger hält immer den vorderen Fuss in diesem Reifen. A schlägt, B wendet die Verteidigungsformen an, wobei der Fuss immer im Reifen stehen muss (Schwerpunkt auf das Meiden legen).
- Verteidigung nur seitliche Verschiebung: 
Der Verteidiger stellt sich mit dem Rücken zur Wand, wodurch dieser nun lediglich die Möglichkeit hat, mittels Seitwärtsverschiebungen dem Angreifer auszuweichen (evtl. seitliche Begrenzung geben).



- Tücherklau in einer Ebene:
Es werden Seile oder Netze in der Halle gespannt. Darüber legt man „Bündeli“ oder Tücher. Der Angreifer versucht nun diese Bündeli/ Tücher zu klauen, während der Verteidiger diese abdeckt. Letzterer übt dabei die seitliche Verschiebung.
- Sensibilisierung Stufe 4: 
Zwei Schläge werden fließend verbunden: B versucht zwei Schläge hintereinander zu kombinieren und mit beiden zu touchieren. Nach der Schlagserie kontert A und macht ein bis zwei Schritte. Wechsel nach 60 Sekunden.
- Sensibilisierung 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 sich aber nicht aktiv. B versucht so oft wie möglich hintereinander zu touchieren und mehrere Schläge zu verbinden. Ab und zu kontert A, um zu kontrollieren, ob B sich gedeckt hält. Wechsel nach 60 Sekunden.
- Sensibilisierung Stufe 6: 
Die Distanz auf ein sich schnell bewegendes Ziel anpassen und dennoch die Härte der Schläge kontrollieren: A ist ständig in Bewegung und versucht durch Beinarbeit den Schlägen auszuweichen. Wechsel nach 60 Sekunden.
- One Touch auf Zeit: 
Beide Gegner versuchen den anderen an den Schultern oder am Bauch zu touchieren (je nach Niveau kann die Stirn als Trefferzone hinzugefügt werden). Nach einem Treffer gehen beide Kämpfer zurück und berühren eine Linie (z.B. Volleyball- Seitenlinie), um danach sofort weiterzukämpfen.

- Les Pickpockets: 

Jeder Boxer benötigt einen Handschuh (Führhand) und einen Bündel, welchen er seitlich in die Hose steckt. Die Boxer sind nun bemüht, mit der freien Hand den Bündel des Gegners zu ergreifen, ohne getroffen zu werden. Pro Treffer wird ein Punkt vergeben. Wenn der Bündel ohne Gegentreffer herausgezogen werden kann, erhält man 3 Punkte.

Varianten:

- Wer erreicht zuerst 10 Punkte?
- Es gewinnt derjenige, der zuerst den gegnerischen Bündel erwischt, ohne dabei selbst getroffen zu werden.
- Beide ziehen den Handschuh auf der anderen Seite an.
- Bündeli auf der anderen Hosenseite.



3. Lektion

Aufwärmen:

Bemerkung: In den Partnerübungen ist es didaktisch und technisch von Vorteil, wenn unter den Trainingspartnern möglichst oft gewechselt wird.

- Tennisball prellen (versch. Formen):
Bei dieser Aufwärmform werden die Beinarbeit und die Grundstellung geübt. Jeder Schüler hat einen Tennisball. Der Schüler nimmt die Boxstellung, die zweite Hand berührt immer die Schläfe, federnd auf den Füßen, schulterbreite Boxstellung.
 - Tiefes/Hohes Prellen, jedes Mal Handwechsel
 - Frei bewegen, vw-rw wie auf einer Schiene; seitwärts
 - Im Kreis um den TB bewegen, TB muss dabei auf denselben Punkt geprellt werden
 - *Option:* Kampf jeder gegen jeden: derjenige, dessen Ball zweimal hintereinander den Boden berührt oder gehalten wird, muss 10 Liegestützen absolvieren. TB des Gegners darf berührt werden, aber kein Körperkontakt.
- Rumpfübung:
Bauch: Vis-à-vis sitzen, Füsse einhaken, beide Partner machen eine Rumpfbeuge. Danach schlägt A 3 Schläge in B's offen hingehaltene Handschuhe und absolviert eine Rumpfbeuge. Dann schlägt B 3x...
- Krabbenkampf:
Vis-à-vis auf dem Bauch, 2 Handschuh-Längen Abstand zwischen den Köpfen. Die beiden Schüler versuchen sich gegenseitig die Hand-Rücken zu berühren. 1 Berührung = 1 Punkt. Berührt die Hand den Boden, gibt es einen Punkt für den Gegner. Wer zuerst 10 Punkte hat, gewinnt. Schliesslich bestreiten 2 Sieger und 2 Verlierer ein zweites Duell.

Hauptteil:

- Tücherklau in einer Ecke:
Es werden in den Ecken Leinen gespannt. (Eine weitere Möglichkeit ist, aus 3 Malstäben eine „Ecke“ zu bilden und so Leinen zu spannen) Wieder hängt man Tüchlein oder Bänder über die Leinen. Der Verteidiger versucht die Tüchlein so zu schützen, dass der Angreifer sie nicht erwischt.
- Abklatschen:
Beide Gegner sind bemüht, den anderen an den Schultern (Achtung: nur von aussen, nicht überkreuzen) und an den Knien zu berühren.



- Le Zen (Sensibilisierung): 
Diese Sensibilisierungsübung zielt darauf ab, den Partner präzise und kontrolliert zu treffen, während das Level an Vertrauen gesteigert wird. Boxer A schliesst die Augen, hält die Arme am Körper entlang und akzeptiert, getroffen zu werden. Boxer B versucht nun Boxer A innerhalb von 15 Sekunden 20mal zu treffen ohne dass dieser das Gesicht verzieht.
 - *Option:* Treffer zählen (B zählt), zu harte Treffer geben 3 Pkt. Abzug (A entscheidet)

- Le Gentleman: 
3 Personen boxen gegeneinander. Das Ziel ist es, den Boxer A mit einem Maximum an Kontrolle zu treffen, während abwechselungsweise gegen ihn geboxt wird. Boxer A kämpft gegen B, dann gegen C, indem er den Gegner alle 15 Sekunden wechselt. Nach 30 Sekunden werden die Rollen gewechselt. Bevor weiter gekämpft wird, bestimmt Boxer A denjenigen Boxer (B oder C), welcher weniger hart getroffen hat und teilt ihm einen Punkt zu. Nach jedem Durchgang bei welchem nur einer getroffen wird, gewinnt dieser einen Punkt.

Varianten:

- Boxer B und C können nur mit der Schlaghand Treffer erzielen.
- Boxer A hält die Arme entlang dem Körper. Die anderen beiden müssen die Stirn treffen.

- L'Étapée: 
Boxer A hält eine Hand auf dem Rücken, mit der anderen hält er einen Schaumstoffstock (Länge: ca. Armlänge) (Option: aus Schwimmmudeln zuschneiden) am einen Ende. Es kann ein Punkt erzielt werden, indem Boxer A B mit der Stockspitze trifft. Boxer B boxt normal und kann einen Punkt erzielen, wenn er Boxer A trifft. Das Ziel der Übung ist es, dass Boxer B zur höheren Eigensicherheit einen grösseren Abstand erstellt. Wer erreicht zuerst 10 Punkte?

- Le Fautif: 
Es wird während einer Minute frei geboxt. Das Ziel dabei ist es, mehr Punkte als sein Gegner zu erzielen und dabei peinlich genau darauf zu achten, dass kein Fehler begangen wird (harter Schlag, zu tiefer Kopf, Stossen, Innenhand,...). Der Schiedsrichter hat die Aufgabe, die erreichten Punkte mit lauter Stimme zu zählen. Sobald ein Boxer den kleinsten Fehler begeht, wird die Übung beendet und der Boxer der den Fehler begangen hatte zum Verlierer erklärt, unabhängig vom aktuellen Punktestand.

Varianten:

- Die Boxer befinden sich in einem quadratischen, abgetrennten Raum von 2 Meter Seitenlänge
- Die Boxer verlieren 1 Punkt bei jedem verfehlten Trefferversuch.

Schluss:

- La Bataille: 
Zwei Teams à 4 Boxern treten gegeneinander an. Wenn ein Boxer getroffen wird, ist er eliminiert. Diejenige Mannschaft, die es zuerst schafft, alle Boxer der Gegner zu treffen, bekommt pro Boxer, der bei ihnen noch am Kampf beteiligt ist einen Punkt. Das Team, welches zuerst 15 Punkte erreicht, hat gewonnen.

Varianten:

- 3 Mannschaften à 2 Boxern kämpfen gleichzeitig.
- 3 Mannschaften à 3 Boxern kämpfen abwechselungsweise.

4. Lektion

Aufwärmen:

- Box Aerobic: Die Lehrperson stellt zur Musik eine kleine Choreographie (Abfolge) zusammen. Diese enthält Schläge, Lauschule, Verteidigung, etc. --> Hier ist Kreativität gefordert.

Hauptteil:

Bemerkung: In den Partnerübungen ist es didaktisch und technisch von Vorteil, wenn unter den Trainingspartnern möglichst oft gewechselt wird.

- Le Zen (Sensibilisierung): 
Diese Sensibilisierungsübung zielt darauf ab, den Partner präzise und kontrolliert zu treffen, während das Level an Vertrauen gesteigert wird. Boxer A schliesst die Augen, hält die Arme dem Körper entlang und akzeptiert getroffen zu werden. Boxer B versucht nun Boxer A innerhalb von 15 Sekunden 20mal zu treffen, ohne dass dieser das Gesicht verzieht.
 - Option: Treffer zählen (B zählt), zu harte Treffer geben 3 Pkt. Abzug (A entscheidet)

- L'Arbitre Boxeur: 
Ziel dieser Übung ist es, dass die Schüler sowohl die Rolle des Boxers als auch die des Ringrichters kennenlernen, wodurch ihnen die Aufgaben bzw. die Blickwinkel letzteren nahegebracht werden. Dies läuft wie folgt: Die Schüler boxen während 20 Sekunden frei. Darauf ernennt der Ringrichter den Sieger, wobei dessen Hand in die Luft erhoben wird und steigt nun gegen diesen selbst in den Ring. Derjenige Boxer, der innerhalb 5min am meisten Siege errungen hat, ist der Gewinner. Eine Möglichkeit zur einfacheren Gestaltung des Wechsels ergibt sich durch einen Rollentausch nach zwei erreichten Punkten.

Varianten:

- Der Ringrichter zählt die Punkte mit lauter Stimme.

- Le Einstein:

Boxer A nennt eine Rechnung mit 2-stelligen Zahlen und verlässt seine Ringecke, um den Boxer B zu berühren. Er erhält 1 Punkt, wenn er den Boxer B berührt, bevor dieser das Resultat nennt. Boxer B versucht während dem Boxen seine Rechnung zu lösen. Er erhält 1 Punkt, wenn er das Resultat nennt, bevor er berührt wird.

Varianten:

- Der Ringrichter stellt die Rechnung. Der erste Boxer, welcher trifft, oder das Resultat nennt, erhält 1 Punkt.

- Le Garde du Corps: 

Ziel: Den Boxer hinter dem Leibwächter zu berühren. Der Boxer A, der hinter seinem Teamkollegen (Leibwächter B) ist, hält ihn an den Schultern. Boxer C kann einen Punkt erzielen, indem er den Boxer A berührt, oder Boxer A den Kontakt zu den Schultern seines Leibwächters B verliert. Der Leibwächter kann ebenfalls boxen und verteidigen. Boxer C versucht während 2 Runden à 1 Minute so viele Punkte wie möglich zu erzielen.

- La Salade: 

Das Ziel ist es, der letzte Boxer im Spiel zu sein. Eine Gruppe von Boxern (z.B. 4 Personen oder auch alle Schüler), jeder boxt für sich alleine. Sobald ein Boxer getroffen wird oder einen Fehler begeht, scheidet er aus. Wenn mit einem Schiedsrichter gespielt wird, eliminiert dieser alle Boxer, die getroffen werden oder die den kleinsten Fehler begehen.

Varianten:

- Ein Boxer scheidet erst dann aus, wenn er 2x getroffen wurde. Nach dem ersten Mal nimmt er eine Faust hinter den Rücken.
- Wenn ein Boxer ins Leere schlägt, scheidet er aus.

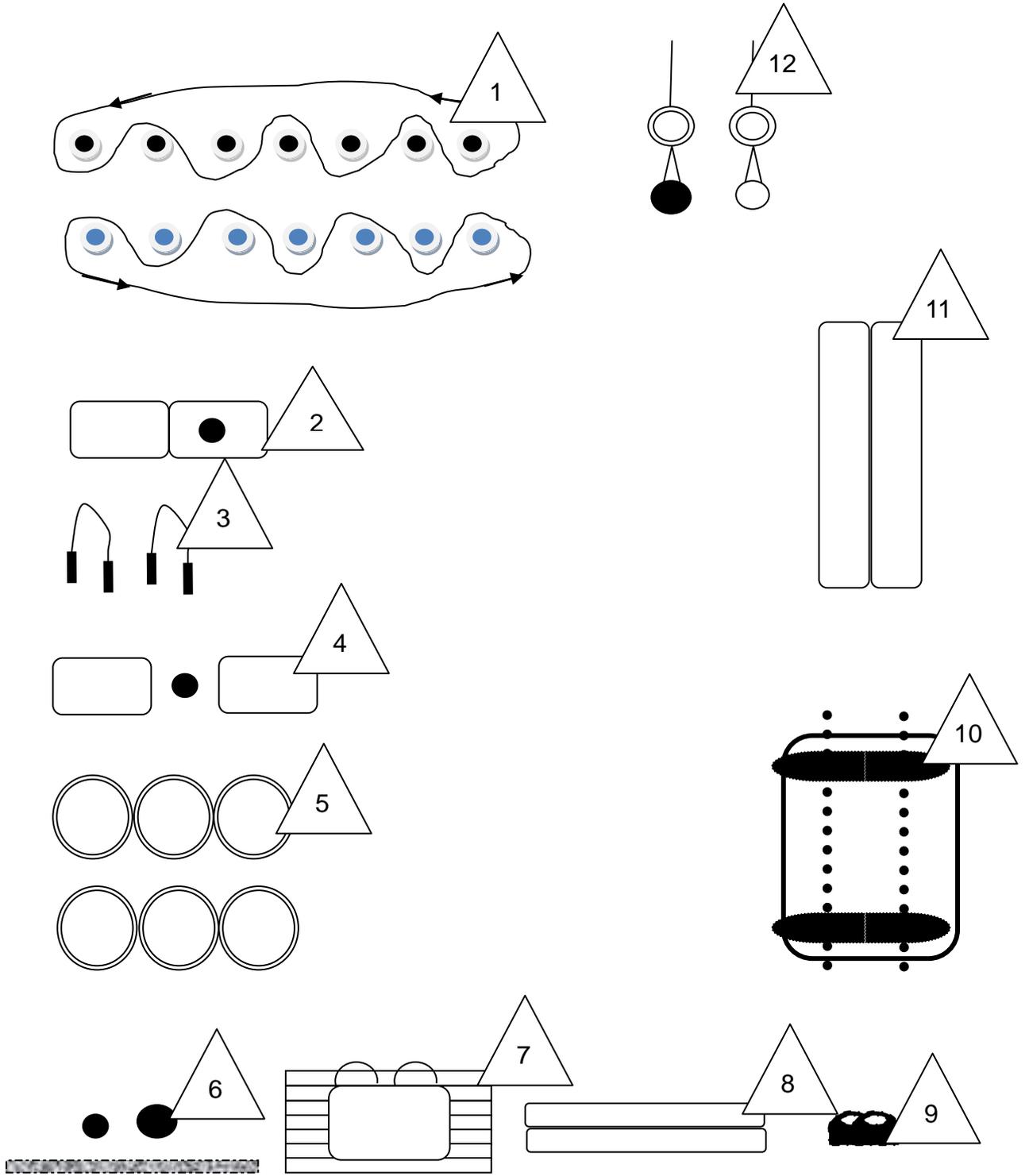
- Le Monstre: 

Erneut boxt man in Gruppen von mehr als 2 Personen. Ein sogenanntes „Monster“ wird bestimmt. Das Monster kann je nach Wahl entweder mit der linken Faust angreifen oder die rechte Hand präsentieren. Das Ziel der anderen Boxer ist es, nicht von der linken Hand des „Monsters“ getroffen zu werden oder möglichst schnell seine rechte Hand zu berühren. Ein Boxer scheidet aus, sobald er von der linken Faust getroffen wird oder er als letzter die hingehaltene rechte Hand trifft. Der letzte Boxer im Spiel gewinnt.

Varianten:

- Das „Monster“ greift mit der rechten Faust an und präsentiert die linke Hand.
- Die Boxer können den Angriff mit einem Gegentreffer neutralisieren.

• Box- Parcours: 



Legende Box-Parcours:

1. Slalom laufen zwischen Malstäben (in Doppeldeckung, Füsse kreuzen nicht, schulterbreit). Der/Die Langsamere macht 5 Liegestützen.
2. Bauchmuskulatur: Sitzend (evtl. Füsse einhaken) den Medizinball (MB) übergeben, danach Crunch (Rumpfbeuge)
3. Seilspringen
4. Rückenmuskulatur: Bauchlage den MB übergeben, danach mit MB die eigene Stirn berühren.
5. Seitwärts in Boxstellung von Ring zu Ring gleiten. A führt, B reagiert und folgt.
6. MB aus Boxstellung an die Wand werfen und in Boxstellung auf Kopfhöhe fangen.
7. 8er Matte: Seitwärtshaken (90° zur Matte stehen).
8. 16er Matte: Gerade Einzelschläge oder 5er Serie gerade Schläge.
9. Prätzen (Hand-Schlagpolster): Partner A hält eine oder beide Prätzen hin und nennt die Anzahl Schläge (Handgelenk gut spannen und Gegendruck geben: Achtung Rücken!).
Option: A hält Handschuhe offen hin.
10. 30er Matte auf Barren: Aufwärtshaken (Uppercuts)
11. 30er Matte: Gerade Schläge, oben-unten-oben Kombinationen
12. Schlagbirne/Ball im Sack: Die Schlagbirne mit Boxschlägen berühren, so dass sie möglichst wenig ausschwingt (maximale Distanz und sanfte Treffer).

Bemerkung: Station 1-6 kann ohne Handschuhe absolviert werden, 7-13 nicht. Es bietet sich an, die Stationen 1-6 und 7-13 als geschlossener Circuit umzusetzen. .

Schluss:

- Tücher-Klau (siehe oben) in Wettkampfform (Ligaturnier)



5. Lektion

Aufwärmen:

1. Individuelles Aufwärmen:
Jeder Schüler wärmt für sich auf.

Hauptteil:

Ligaturnier: 

