

Lektion

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

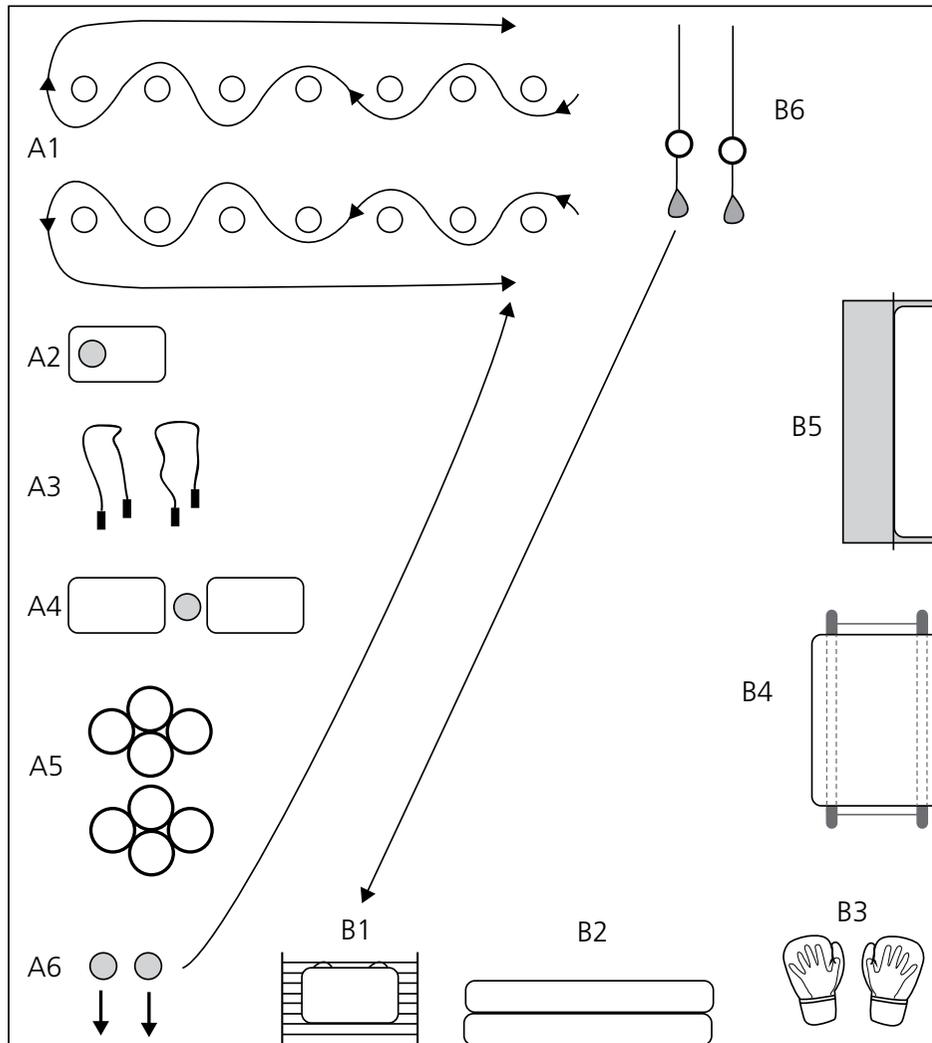
Lernziele

- 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' Einlaufen um die Halle mit den Boxschlägen Innenhand-Block Koordinationsübung (Bewusstsein dafür kriegen, die Hand bei Schlagen korrekt zu schliessen).	Siehe Lektion « Erwerben der Boxbewegungen – ohne Handschuhe »	
Hauptteil	35' Boxgeräte Doppel-Circuit 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. 40s Arbeit – 20s Pause – 40s Arbeit – 20s Pause – Gerätewechsel). Sobald alle 6 Posten absolviert worden sind, erfolgt ein Wechsel des Circuits und der Handschuhe. Die SuS stellen den Circuit mittels 2–3 Ausdrucken der Circuit-Skizzen und den Postenblättern möglichst selbstständig auf. 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 « Box-Circuit »	<ul style="list-style-type: none"> • Lamierte Postenblätter • 2–3 Kopien der Box-Circuit-Skizze • Timer oder präparierte CD • 12 Paar Handschuhe • Barren (oder 2 Schwedenkasten) • 6 Reifen • 2 Paar Schaukelringe • 4 7er-Matten • 2 Hochsprung-Matten • 2 17er-Matten auf Wagen oder eine weitere 7er-Matte • 4 Medizinbälle (evtl. noch 2 leichtere MB zum Differenzieren) • 12–16 Malstäbe • 2 Springseile
Ausklang	5' Aufräumen 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 10x 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 Prätzen (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» \(pdf\)](#)