

Lektion

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.

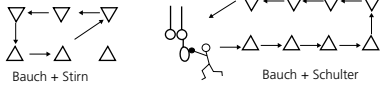
Rahmenbedingungen

- 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' Tennisball (TB) prellen Aus der Boxstellung. Zweite Hand berührt immer die Schläfe, federnd auf den Füßen, schulterbreite Boxstellung. • Frei bewegen; vw-rw wie auf einer Schiene; seitwärts; • Im Kreis um den TB bewegen, TB muss dabei auf demselben Punkt geprellt werden.		1 Tennisball pro Person
	5' Prell-Wettkampf 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. Beim zweiten Ausscheiden ziehen die Schüler die Handschuhe an und sitzen auf 2 Linien gegenüber ab.		1 Tennisball pro Person
Hauptteil	15' Sensibilisierungsübungen Die Schüler lernen in 4–6 aufeinander aufbauenden Übungen sich sanft zu treffen (siehe «Sensibilisierungsübungen»). 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. Nach 40 Sekunden Rollenwechsel. 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. Stufe 1: An Ort. Partner B hält die Arme hinter dem Rücken. Stufe 2: Mit 2 Zwischenschritten nach jedem Treffer. Stufe 3: Nach dem Treffer streckt B den Arm Richtung Stirne von A als Konter. Stufe 4: A hängt 2 Schläge aneinander. 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. Bei ungerader Zahl boxt eine Person am in einem Plastiksack aufgehängten Tennisball mit dem Ziel, dass dieser möglichst wenig ausschwingt. 	Ein Paar Sparringshandschuhe pro Person (oder notfalls pro 2er-Team)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>10' One-Touch 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. Bei einem Foul (zu hart oder anderer Bereich des Gesichts getroffen) entschuldigt sich der Boxer und der Gegner erhält direkt einen Punkt.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allenfalls nur mit einem Handschuh pro Kämpfer (bei wenigen Handschuhen). • Nur Bauch und Schulter. • Liga-Turnier, Sieger gegen Sieger oder freie Partnerwahl. 	<p>→ Video</p>	<p>Ein Paar Sparringshandschuhe pro Person (oder notfalls pro 2er-Team)</p>
Ausklang	<p>5' Rumpfkraftigung (Rücken) zu zweit «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 40s, danach Partnerwechsel. 2–3 Durchgänge.</p>		
Ausklang	<p>5' Rückfrage zum Boxen gegeneinander</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konnten SuS ihren Gegner vertrauen bei den Matches? Keine wesentlich zu harten Schläge? • Spass gehabt? • Würden SuS dies ausserhalb des Sportunterrichtes anwenden? Weshalb (nicht)? 		