

Lektion

Gestalten Light-Contact Boxing – Spielvarianten

In dieser Lektion können die Schüler die erworbene Fähigkeit sanft zu boxen in verschiedenen Spielformen anwenden.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Alter: 8–20
- Stufe: Primar–Sek II
- Niveaustufe: Einsteiger – Fortgeschrittene

Lernziele

- Anwenden und Gestalten der Fähigkeit, sanft und kontrolliert zu boxen, in verschiedenen Spielsituationen
- Sich zusätzlich zum «reinen» Boxen auf eine Spielaufgabe konzentrieren und dazu eigene Lösungen suchen
- Die Verantwortung für die Mitschüler übernehmen (als Ringrichter) und die eigenen Grenzen kommunizieren

Hinweise: Idealerweise wird als Vorbereitung zu erst Lektion «[Einführung Light-Contact Boxing](#)» absolviert.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>5' Box-Aerobic</p> <p>Die Lehrperson (frontal) boxt im Takt der Musik mehrere Schläge und Schlagkombinationen vor, welche die Schüler nachahmen.</p> <p>Beispiele:</p> <p>16 x li-re Geraden, 16 x li-re Seitwärtshaken, 16 x li-re Aufwärtshaken, 4 x 4 seitliche Schritte → li-re-li Geraden → 4 Schritte nach rechts → re-li-re Geraden 4 x 4 Nachstellschritte nach vorne → re Gerade zum Bauch → li Gerade zum Kopf → 4 Nachstellschritte rückwärts → 4 mal vw-rw federn (Bounds) 4 x Meiden nach li → Meiden nach re → Rollen nach li → Meiden nach re → Meiden nach li → Rollen nach re</p> <p>Variation</p> <p>Alle Schüler merken sich eine beliebige Schlagkombination mit 3 Schlägen. Danach laufen sie zur Musik kreuz und quer durch die Halle und kreuzen die Arme etc. Sobald die Lehrperson die Musik anhält, ruft sie einen Namen. Diese Person boxt ihre Kombination vor. Alle anderen orientieren sich möglichst schnell zu ihr und kopieren die Kombination.</p>	Anordnung im Schwarm	Musikanlage
Hauptteil	<p>35'</p> <p>Handschuhe anziehen und auf 2 Linien gegenüber absitzen</p> <p>Light-Contact-Sensibilisierung (Nur 2 Stufen, z. B. Stufen 2 + 4)</p> <p>Zu zweit. Partner A berührt Partner B mit Boxschlägen an Stirne und Bauch. B lässt sich treffen und gibt Rückmeldung, falls die Schläge zu hart waren.</p> <p>Stufe 2: B macht nach jedem Treffer 2–3 Schritte. Stufe 4: A hängt 2 Schläge fliessend aneinander, B kontert darauf zur Stirne.</p> <p>Zen</p> <p>Zu zweit. Partner A versucht B innerhalb 20s möglichst oft zu treffen (Stirn + Bauch). B steht still, hält die Augen geschlossen und vertraut A voll und ganz. B zählt die Anzahl Treffer und vermerkt allenfalls zu harte Schläge.</p> <p>Zombie</p> <p>Zu zweit. Partner A hält die Arme vor sich auf Augenhöhe gestreckt und marschiert konstant auf B zu (will ihn fressen). Die Fäuste sind ca. 50cm voneinander entfernt. B versucht A im Rückwärtsgang oder mit Schritten zur Seite zu treffen. Wechsel nach 20 Treffern.</p>	<p>(siehe «Sensibilisierungformen»)</p> <p>→ Video</p>	1 oder 2 Boxhandschuhe (gepolsterter Daumen) pro Schüler

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>Der boxende Ringrichter Zwei SuS boxen gegeneinander. Ein dritter Schüler ist Ringrichter, ruft nach jedem Treffer oder Foul laut «Stopp» und zählt die Punkte. Die Boxer dürfen erst weiterboxen, wenn der Ringrichter «Box» ruft. Rollenwechsel nach 60s.</p> <p>DouxDoux Zwei Boxer, ein Ringrichter. Der Match wird nun bei einem Treffer nicht mehr angehalten, sondern nur noch bei einem Foul (zu harter Schlag oder unerlaubte Handlungen). Sieger ist, wer den Gegner sanfter und kontrollierter getroffen hat, nicht wer mehr trifft. Der Ringrichter muss zwingend eine Entscheidung fällen, es gibt kein Unentschieden (sonst geben erfahrungsgemäss die meisten ein «Unentschieden»).</p> <p>Gentlemen Drei Boxer. Der Sieger der Spielform «DouxDoux» boxt im Wechsel von 15 s gegen die zwei anderen Boxer. Dieser ist also für die Dauer von 60–90s non-stop am Boxen. Dieser Boxer entscheidet dann aus der Innensicht, wer sanfter gegen ihn geboxt hat und somit Sieger wird.</p>	<p>→ Video</p>	
Ausklang	<p>5' Fruchtsalat («alle gegen alle») 2–3 Durchgänge. Light-Contact-Regeln. Abgestecktes Feld (nicht zu gross). Alle SuS boxen gegeneinander. Wer getroffen wird, ist sofort out und wartet draussen (im Ellbogenstütz) bis nur noch eine/r im Feld ist. Angriff nur von vorne oder schräg vorne. Foul (z. B. zu hart/von hinten treffen/falsches Ziel wie z. B. Gesicht/Feld mit beiden Füßen verlassen) führt direkt zum Ausscheiden.</p>		1 oder 2 Boxhandschuhe (gepolsterter Daumen) pro Schüler