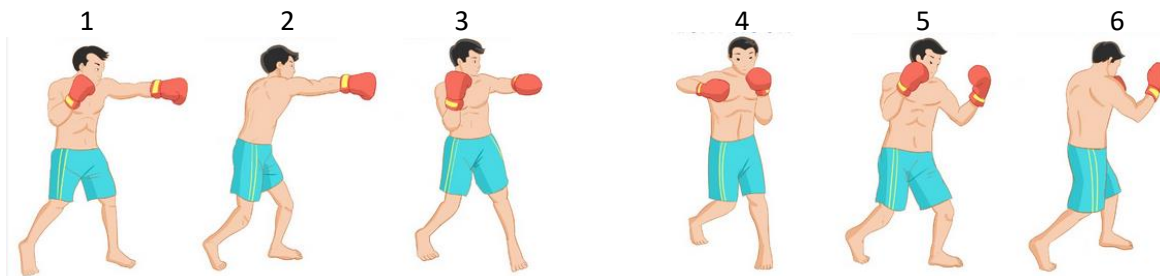


Programm zur Prüfung „weißer Boxhandschuh“ für BOX-BLITZE

1. Grundstellung

Füße Neben einander stellen		2 x mit dem Fuß nach rechts rotieren – vorderen Fuß leicht eindrehen			Zum Abschluss: 1. Hinten noch etwas zurück für den stabilen Stand 2. Hacke hoch 3. Vorderen Fuß leicht eindrehen:	
--------------------------------------	---	--	---	---	---	---

2. Grundtechniken Angriff 1 bis 6



3. Abwehr

Nur eine
Abwehrtechnik
muss gezeigt
werden

Blocken



Durchrollen



Pendeln



4. Schritt

Passgang (mindestens eine Auslage) unbedingt Video anschauen: <https://www.youtube.com/watch?v=PeuOM0xvBBU>



Start: Grundstellung vorderer Fuß nach vorne (max. 20cm) / hinteren Fuß leicht nachziehen = **Ende: wieder Grundstellung**

5. Theorie

- Wann darf ich meine Fähigkeiten (Boxen) außerhalb des Trainings einsetzen?
⇒ Nur zum Eigen- oder Fremdschutz=Selbstverteidigung
- Was ist dabei zu beachten?
⇒ Grundsatz der Verhältnismäßigkeit => nicht wegen einer Kleinigkeit den Gegner schwer verletzen! Bei einem harten Angriff, z. B. wenn jemand Würgen will => Gesundheit und Leben gefährdet => **hier dürft Ihr hart reagieren!**
- Was ist die beste Selbstverteidigung?
⇒ Schnell weglaufen/ggfs. andere Menschen deutlich ansprechen oder rufen und konsequent um Hilfe bitten
- Beschreibe eine Situation, wo Du es anwendest oder nicht anwendest
⇒ Angriff auf einen Freund oder Freundin / Bspw. Schubser auf dem Schulhof
- Mit welcher Fläche trifft man beim Boxen? Was ist nicht erlaubt?
 1. Ideal: Zeige- und Mittelfingerknöchel sollten die Trefferfläche sein
 2. offiziellen Regelbuch: „ein Treffer gilt als vorschriftsmäßig, wenn er mit demjenigen gepolsterten Teil des Handschuhes trifft, der bei ungeschützter Faust den ersten Ansatzgliedern der vier Finger jeder Hand oder deren Ansatz- oder Endknöchel dieser Finger entspricht“
 3. Schläge mit dem Handrücken, Handkante oder Ellbogen bspw. sind verboten. Kopfstöße ebenfalls!
- Welche Teile des Körpers darf man beim Boxen treffen?
 1. Treffer nur gegen die vordere Hälfte von Kopf oder Körper
 2. Körper ausschließlich vorne oberhalb der Gürtellinie