

**Wichtig: ihr müsst zum Bestehen der Prüfung auch immer noch das Prüfungsprogramm zum weißen und roten Handschuh draufhaben! Also übt das auch!**

1. Aus dem Programm weißer Handschuh kombiniert – es sind 2 Techniken zu zeigen aus 1-6. Welche, könnt ihr Euch aussuchen. Sie ist aber immer mit einer Abwehr- oder Meidbewegung zu kombinieren!

The diagram illustrates six boxing techniques: 1. Blocken (Blocking), 2. Durchrollen (Rolling), 3. Pendeln (Swinging), 4. (unlabeled), 5. (unlabeled), and 6. (unlabeled). Below these are three images showing defensive moves: a block, a roll, and a swing. A box on the right indicates that a technique from 1-6 is combined with one of the defensive moves.

- 2 Winkelwechsel Zeige mindestens einen schnellen Winkelwechsel

**Mit kleinem Scherenschlag**



oder: vorderen Fuß blitzschnell seitlich und nach hinten wegstellen



konsequent den vorderen Fuß seitlich raussetzen, Oberkörper mitnehmen!



## 3 Theorie – Wissen an andere Sportler vermitteln

Hier ist uns wichtig, dass du anderen Kindern die wichtigsten Techniken gut erklären und zeigen kannst. Wenn Du anderen Kindern Techniken beibringst, ist das auch für dich sinnvoll, da Du dadurch deutlich besser wirst und selbst lernst!

Wichtig ist uns hier:

1. Boxerstellung (Grundstellung)
2. L/R Gerade (Jab 1/Cross2)
3. L/R Haken (Hook 3/4)
4. L/R Aufwärtshaken (Upper Cut 5/6)

### Texte zum Üben:

#### zu 1. Boxerstellung (Grundstellung)



Stabil wird die Grundstellung, in dem die Füße nicht auf einer Linie stehen, sondern etwas auseinander. Die Knie werden in keinem Fall durchgestreckt, sie bleiben also leicht gebeugt. Die hintere „Hacke“, also Ferse, wird leicht angehoben.

#### zu 2. L/R Gerade (Jab 1/Cross2)

**Der Jab** ist ein gerader Schlag mit der Führhand. Bei den meisten Boxern ist dies die linke Hand, da sie als Rechtshänder in der Linksauslage boxen. Möchtest du mehr über deine Boxauslage erfahren, empfehlen wir dir diesen Artikel. Während du mit dem ausgestreckten Arm geradlinig aufs Ziel zielst, drehst du die Hüfte etwas ein und drückst dich mit dem Fußballen nach vorne. Deine Schlaghand bleibt vor dem Gesicht als Deckung.

**Der Cross-Punch** wird auch als rechte Gerade bezeichnet, da er in der Normalauslage (Linksauslage) mit der rechten Hand durchgeführt wird. Du verwendest für diesen Schlag also die Schlaghand (rechte Hand). Ähnlich wie beim Jab rotiert deine Hüfte, während du dich mit dem Fußballen vom Boden drückst. Deine Führhand bleibt als Deckung vor dem Gesicht. Ziel des Cross Punch ist es, die Deckung des Gegners zu „durchkreuzen“, daher kommt auch die Bezeichnung des Schlags.

#### zu 3. L/R Haken (Hook 3/4)

**Beim Seitwärtshaken** wird der linke Arm nicht gestreckt, sondern rotiert in der 90°-Stellung (Stichwort Geodreieck) von der Seite zum Kopf / Körper des Gegners. Eine Ausholbewegung findet beim Hook nicht statt. Der Schlag wird auf „kurzem Weg“ ausgeführt. Die Drehung von Hüfte und Fuß sorgt hier für die nötige Kraft.

#### zu 4. L/R Aufwärtshaken (Upper Cut 5/6)

**Der Aufwärtshaken** wird ohne Ausholbewegung durchführen! Angewinkelten Arm mit der Faust nach oben schnellen lassen. Beine und Oberkörper durchstrecken.