

Boxen Stunde 1

Begrüßung im Kreis Einführung – Worum geht es? Gewaltverzicht, Fairness, Schwächeren helfen.. Vertrag Brief Bilderlaubnis	Seile, CD-Player, CD Vertrag, Stifte Briefe
Skippings (Seilspringen) 10 und 25 Pause 30 Pause 40 LK dreht im Kreis, Schüler stehen im Rund und müssen überspringen	Gleichgewicht, Schnelligkeit, Reaktion Musik langsam!
Grundstellung vor dem Spiegel Zwei Reihen „der beste Schlag ist der, dem man nicht bekommt.“	Fäuste neben und vor dem Gesicht, Ellenbogen angelegt, sicherer Stand. Linker Fuß vorne, hinterer Fuß steht nie vor dem Anderen.
Bandagen anprobieren	
Aufstellung, Grundstellung	korrigieren
Schritte üben	Linker Fuß wird nie vom rechten überholt
Abfolge nach Kommando Vor-links-hinter-rechts 4x	
Führ- und Schlaghand, Erklärung Schlag	Arm ganz gestreckt, Hüfte dreht leicht ein, Schulter leicht hoch ziehen (Kinnschutz)

5x Übung: Schritt nach vorne, Führhand	Achtung: Kinnschutz durch Schulter schnell in Verteidigungsstellung
5x Übung: Schritt nach vorne, Führ- und Schlaghand	Kontrolle durch Trainer
Im Kreis liegen, Fäuste nach Innen Arme hoch Beine hoch Beides hoch klatschen, klatschen mit links und rechts	

Boxen Stunde 2

Begrüßung im Kreis	
--------------------	--

Skippings (Seilspringen) 10 und 25 Pause 30 Pause 40 LK dreht im Kreis, Schüler stehen im Rund und müssen überspringen	Gleichgewicht, Schnelligkeit, Reaktion Musik langsam!
Schnelles Gehen im Viereck (5x)	Linker Fuß vorne, hinterer Fuß steht nie vor dem Anderen.
Austeilen Boxsachen, Anprobe	
5x Kombination Führ- und Schlaghand Pause 5 x Pause 5x	Vor Spiegel stellen 1. Fußstellung 2. Hand/Armhaltung 3. Schlag (Schulter hoch, Hand drehen – Knöchel Zeige-/Ringfinger) 4. schnelles Rückziehen, kein Fallenlassen Musik
Partnerarbeit mit HS Aufgabe: Schlage deinem Partner mit der Hand auf die Schulter. Der Andere hat die Aufgabe den Schlag abzuwehren.	Schrittstellung! Nicht zu fest schlagen.
Partnerarbeit mit Handschuhen Ein Partner schlägt eine Führhand auf die linke Innenhand des Anderen, dann eine Schlaghand auf die rechte Innenhand. Optional: Doppelstoß mit einer Hand	Nicht zu hart schlagen Muskeln anspannen, nicht gegen den Schlag hauen – mitgehen und abfedern Innenseiten der Handschuhe sind vor den Körper gestreckt! Breitbeinig stehen Kontrolle durch Partner und LK
Optional: Völkerball<Revanche	

Boxen Stunde 3

Begrüßung im Kreis warmup: Liegefänge – Erklärung Mädchen zu Junge und andersrum!	
Skippings (Seilspringen) 10	Gleichgewicht, Schnelligkeit, Reaktion Musik

und 20 Pause 30 Pause 40	langsam!
Schnelles Gehen im Viereck (5x) Schülerdemonstration machen lassen	Linker Fuß vorne, hinterer Fuß steht nie vor dem Anderen.
Austeilen Boxsachen	
5x Kombination Führ- und Schlaghand Pause 5 x 2 x Führhand Pause 5x 2 x Schlaghand	Schattenboxen (SchülerInnen darauf hinweisen nur auf sich zu schauen, konzentriert zu boxen) bei Schlag ausatmen 1. Fußstellung 2. Hand/Armhaltung 3. Schlag (Schulter hoch, Hand drehen – Knöchel Zeige-/Ringfinger) 4. schnelles Rückziehen, kein Fallenlassen Musik Kontrolle Schulter, Arm gerade, Füße????
Partnerarbeit mit Handschuhen 1. Ein Partner schlägt eine Führhand auf die linke Innenhand des Anderen, dann eine Schlaghand auf die rechte Innenhand. 2. entsprechende Hand wird nach oben geführt, beide hängen. Erst oben darf getroffen werden.	Nicht zu hart schlagen! Auf Partner achten!! Muskeln anspannen, nicht gegen den Schlag hauen – mitgehen und abfedern Innenseiten der Handschuhe sind vor den Körper gestreckt! Breitbeinig stehen Kontrolle durch Partner und LK
Trinkpause 5'	
20 Hampelmänner	
Deckung (+ Meidbewegung) Meidbewegung	Beide Fäuste vor dem Gesicht, Armmuskeln gespannt. Der Schlag darf nicht dazu führen, dass man sich selbst den Handschuh auf die Nase schlägt. Etwas zurückfedern mit einer Meidbewegung. Ausweichen durch Bewegung des Oberkörpers nach links, rechts, hinten oder nach unten. Bei dem nach unten ausweichen den Blickkontakt zum Partner stets behalten. Die Deckung nicht sinken lassen!

Parade nach innen	Führhand schlägt langsam, Führhand wehrt nach innen ab. Leichtes Eindrehen mit dem Körper nach innen und dann abschieben.
-------------------	--

Optional: Zombieball mit Boxhandschuhen Liegen im Kreis auf dem Bauch, Handschuhe nach innen - Beine anheben und halten (3x) - Beine und Arme gestreckt anheben und halten (3x) - 10mal auf den Boden schlagen mit gestreckten Armen - 5 Liegestütze mit Handschuhen Aufräumen / Abschied	
---	--

Boxen Stunde 4

Begrüßung im Kreis warmup: Sanitärerfangen	Ganze Halle, wer gefangen wird muss von mindestens zwei Schülern zur Matte getragen werden. Die Träger sind in der Zeit immun. 1 Fänger
Skippings (Seilspringen) 10 und 20 Pause 30 Pause 40	Gleichgewicht, Schnelligkeit, Reaktion Musik langsam!
Schnelles Gehen im Viereck (5x)	Linker Fuß vorne, hinterer Fuß steht nie vor dem Anderen.
Austeilen Boxsachen	
5x Kombination Führ- und Schlaghand Pause 5 x 2 x Führhand Pause 5x 2 x Schlaghand	Auf WBM (2 WBM) 1. Fußstellung 2. Hand/Armhaltung 3. Schlag (Schulter hoch, Hand drehen –

	Knöchel Zeige-/Ringfinger) 4. schnelles Rückziehen, kein Fallenlassen Musik Kontrolle Schulter, Arm gerade, Füße????
Partnerarbeit mit Handschuhen Ein Partner schlägt eine Führhand auf die linke Innenhand des Anderen, entsprechende Hand wird nach oben geführt, beide hängen. Erst oben darf getroffen werden. Abwechselnd immer 10x jeder 5mal 1mal stehend 1mal gehend (schlagender vorwärts)	Nicht zu hart schlagen! Auf Partner achten!! Muskeln anspannen, nicht gegen den Schlag hauen – mitgehen und abfedern Innenseiten der Handschuhe sind vor den Körper gestreckt! Breitbeinig stehen Kontrolle durch Partner und LK
Trinkpause 5'	
20 Hampelmänner	
Parade nach innen (abwechselnd 2mal) Stoß auf die Stirn (1mal), keine Verteidigung	Grundstellung Verteidigungsstellung Führhand schlägt langsam, Führhand wehrt nach innen ab. Leichtes Eindrehen mit dem Körper nach innen und dann abschieben. Physischer Faktor, Angstabbau Stoß, nicht Schlag!
Liegen im Kreis 30mal auf den Boden schlagen	Wie ging es mir beim Stirnstoß?

Boxen Stunde 5

Begrüßung im Kreis warmup: Einhakfango	Ganze Halle, es stehen immer zwei SuS eingehakt zusammen. Der Zu-Fangende kann sich einhaken, sobald dies geschieht, muss der nun Dritte im Bunde den Fänge fangen.
25 Hampelmänner Pause 25 Hampelmänner Pause	Gleichgewicht, Schnelligkeit Bild machen!
Austeilen Boxsachen	
Station 1 4 SuS boxen am Punchingball (Führ- und Schlaghand) Station 2 (Spiegel) „Schattenboxen“ (4 SuS) Kombination Führ- und Schlaghand Station 3 Partnerarbeit Querschlag mit Führ- und Schlaghand	Auf Stand achten, beweglich in der Hüfte Ausweichen, immer auf Ball schauen Kontrolle Schulter, Arm gerade, Füße????
Partnerübung „Abtauchen“	Führhand wird über den Kopf des Partners gezogen. Dieser taucht durch Einknicken der Knie ab (weiter auf Partner schauen). Nach Führ- und Schlaghand Wechsel. Bild machen!
Trinkpause 5'	
Einführung „Haken“ Partnerarbeit	Arm absenken Kraft kommt auch aus der Streckung des hinteren Beines Schulter mit hochziehen Haken in den offenen Handschuh Handschuh wird nach unten gehalten und mit der anderen Hand gestützt

	Jeder Führ- und Schlaghand, dann Wechsel Bild machen!
Liegen im Kreis Heben der gestreckten Arme für 5 Sek. Heben der gestreckten Beine für 5 Sek. Heben beider Extremitäten für 5 Sek. 10 mal auf den Boden schlagen	

Boxen Stunde 6

Begrüßung im Kreis warmup: Klein gegen Groß	Training ist Wiederholung!! Es wird ein großer Ball zugeworfen (2), 4 Tennisbälle versuchen ihn abzutreffen – diese dürfen nicht mit dem TB laufen. Großer Ball schon.
25 Hampelmänner Pause 25 Hampelmänner Pause	Gleichgewicht, Schnelligkeit Bild machen!
Austeilen Boxsachen	
Station 1 4 SuS boxen am Punchingball (Führ- und Schlaghand) Station 2 (Spiegel) „Schattenboxen“ (4 SuS) Kombination Führ- und Schlaghand Station 3 Partnerarbeit Diagonal Schlag mit Führ- und Schlaghand	Auf Stand achten, beweglich in der Hüfte Ausweichen, immer auf Ball schauen Kontrolle Schulter, Arm gerade, Füße????
Partnerübung „Abtauchen“	Führhand wird über den Kopf des Partners gezogen. Dieser taucht durch Einknicken der Knie ab (weiter auf Partner schauen). Nach Führ- und Schlaghand Wechsel. Bild machen!

Trinkpause 5'	
Einführung „Haken“	Arm absenken Kraft kommt auch aus der Streckung des hinteren Beines Schulter mit hochziehen
Partnerarbeit	Haken in den offenen Handschuh Handschuh wird nach unten gehalten und mit der anderen Hand gestützt Jeder Führ- und Schlaghand, dann Wechsel Bild machen!

Liegen im Kreis Heben der gestreckten Arme für 5 Sek. Heben der gestreckten Beine für 5 Sek. Heben beider Extremitäten für 5 Sek. 10 mal auf den Boden schlagen	
---	--

Boxen Stunde 7

Begrüßung im Kreis	
warmup: Biathlon	
Austeilen Boxsachen	
Schattenboxen in Reihen	
Partnerarbeit Diagonalschlag mit Führ- und Schlaghand	Auf Stand achten, beweglich in der Hüfte Ausweichen, immer auf Ball schauen Kontrolle Schulter, Arm gerade, Füße????
Leichtes Sparring – first time	Kopfschutz + Mundschutz
1 Minute Boxen im „Ring“ aus Hütchen	
Reflektion im Kreis	Was war dein Gefühl beim Boxen? Wie ging es dir dabei? Hattest du Angst?
Aufräumen + Abschied	

Boxen Stunde 8

Begrüßung im Kreis	
warmup: Einhakefang	
Austeilen Boxsachen	
Schattenboxen in Reihen	
Partnerarbeit Diagonalschlag mit Führ- und Schlaghand	Auf Stand achten, beweglich in der Hüfte Ausweichen, immer auf Ball schauen Kontrolle Schulter, Arm gerade, Füße????
Leichtes Sparring – 1 Minute Boxen im „Ring“ aus Hütchen	Kopfschutz + Mundschutz Als Ringrichter aktiv sein.
Aufräumen + Abschied	Hat jeder seinen Mundschutz abgepasst? Erklärung ist wichtig!

Boxen Stunde 9

Mitbringen: Beamer, Verlängerungskabel, Kamera

Begrüßung im Kreis	
warmup: Alaska-Frisbee	Zwei Gruppen. Eine Gruppe wirft die Frisbee (oder Ball) irgendwo in die Halle. Die andere Gruppe hat die Aufgabe möglichst schnell den Ball aufzunehmen und sofort sich hinter dem Ballhaltenden Spieler in einer Reihe aufzustellen und die Frisbee zwischen den Beinen bis zum letzten Spieler in der Reihe durchzugeben. Dieser wirft die Frisbee wieder in die Halle. Während das Team versucht die Frisbee durch die Beine zu geben, stellt sich das andere Team in Kreisform auf und ein gewählter Spieler rennt um den Kreis herum – jede volle Runde zählt einen Punkt. Sobald die andere Mannschaft die Frisbee wirft, muss sich der Kreis auflösen und möglichst schnell den Frisbee durch die Beine geben um ihn ihrerseits wieder zu werden und mit dem Kreisläufer punkten zu können.
Austeilen Boxsachen	
Schattenboxen in Reihen	

+ Einführung Haken seitlich	
Partnerarbeit Diagonalschlag mit Führ- und Schlaghand, Aufwärtshaken und Seitwärtshaken	Auf Stand achten, beweglich in der Hüfte Ausweichen
HINWEIS AUF VERTEIDIGUNG	Kontrolle Schulter, Arm gerade, Füße????
Leichtes Sparring – 1 Minute Boxen im „Ring“ aus Hütchen	Kopfschutz + Mundschutz
VIDEOANALYSE!!	
Aufräumen + Abschied	

Boxen Stunde 10

Beamer, Verlängerungskabel, Kamera

Begrüßung im Kreis	
warmup: Seilspringen (50,50,25)	
Austeilen Boxsachen	
Schattenboxen in Reihen	
Partnerarbeit Diagonalschlag mit Führ- und Schlaghand, Aufwärtshaken und Seitwärtshaken	Auf Stand achten, beweglich in der Hüfte Ausweichen
HINWEIS AUF VERTEIDIGUNG	Kontrolle Schulter, Arm gerade, Füße????
Leichtes Sparring – 1 Minute Boxen im „Ring“ aus Hütchen	Kopfschutz + Mundschutz
VIDEOANALYSE!!	
Aufräumen + Abschied	

Vertrag

Leichtkontaktboxen

- Boxen ist eine Sportart, bei der du sehr diszipliniert und sportlich sein musst.
- Du kannst jede Menge über dich und Andere lernen.
- Man verhält sich zu jeder Zeit sportlich und fair, auch außerhalb der Turnhalle.
- Unsportliches Verhalten wie Beleidigungen, absichtliche Schläge oder aggressives Verhalten werden nur **einmal** verwarnt. Wer sich ein zweites Mal unsportlich verhält kann nicht mehr teilnehmen.
- Zu jeder Zeit haben wir Respekt voreinander, vor uns selbst, unserem Trainingspartner und dem sportlichen Gegner.
- Es müssen immer Sportsachen mitgebracht werden. Die Boxsachen werden von der Schule gestellt und von den Sportlern immer sorgsam behandelt.
- Es beginnt jedes Training mit einer gemeinsamen Begrüßung und endet mit einem gemeinsamen Abschied.

Datum: _____

Unterschrift SchülerIn Unterschrift Sportlehrer