



Shadow Boxing

Eine Einführung mit den Basistechniken Jab und Punch

Vorbemerkungen/Ziele

Schattenboxen, das kann jeder und jede Menge Spaß macht es auch noch! Beim Shadow Boxing geht es um Boxen jedoch ohne jeglichen Körperkontakt. In dem nachfolgenden Stundenbeispiel werden vor allem Koordination, Kondition, Schnelligkeit und Rhythmusgefühl angesprochen. Der Jab und der Punch sollen als Basistechniken erlernt werden, wobei Shadow Boxing grundsätzlich als Full Body Workout zu verstehen ist. Auch bekommen und geben die Teilnehmenden ein Feedback, welches zur Haltungskorrektur und Verbesserung der Ausführung der erlernten Techniken dienen soll.

Wichtig: Während der ganzen Stunde wird niemand direkt ge"punched" oder ge"jabbed".

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Lockeres Gehen/Laufen

- ☉ Die TN bewegen sich frei durch die Halle.

Die TN laufen/gehen für einige Minuten kreuz und quer durch die Halle. Nun ruft die ÜL „Up“ oder „Down“, wobei die TN einen Liegestütz (Down) oder einen Hocksprung (Up) ausführen. Mehrere Male wiederholen

● Rope Skipping

- ☉ Die TN stehen verteilt im Raum. Jede/Jeder TN bekommt ein Springseil.

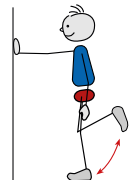
Die TN sollen 3 x 2 Minuten ohne Unterbrechung locker Seil springen. Dazwischen gibt es jeweils eine Minute Pause. Das Durchschlagtempo beim Seilspringen bestimmt jede/jeder TN selbst.

● Muskeln aktivieren

- ☉ Die TN stellen sich verteilt im Raum frontal gegenüber einer Wand auf.

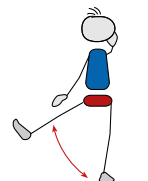
● Gesäßkick

Eine Hand berührt die Wand in Schulterhöhe, die andere hängt locker neben dem Körper. Das gegengleiche Bein wird mit Ferse Richtung Gesäß angewinkelt, kurz gehalten und dann langsam wieder abgesetzt. Seitenwechsel



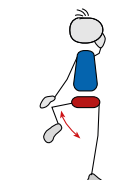
● Beinschwung seitlich

Das gegengleiche Bein wird kontrolliert zur Seite (Hüftwinkel deutlich unter 90 Grad) geschwungen. Seitenwechsel



● Bein gehockt zur Seite anheben

Ausgangsposition wie beim Gesäßkick. Das gegengleiche Bein wird seitwärts gehockt angehoben (Knie und Hüftwinkel max. 90 Grad) und kontrolliert wieder abgesenkt. Seitenwechsel



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Ca. 20 Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

1 Stoppuhr und 20 Springseile

Ort:

Turnhalle oder großer Bewegungsraum (bevorzugt mit Spiegel)

Absichten und Hinweise

- ☉ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems

- ☑ Die Ups und Downs werden locker, ohne großen Krafteinsatz ausgeführt, da die TN sich noch in der Aufwärmphase befinden.

- ☉ Aufwärmphase, die sehr häufig mit dem Boxsport assoziiert wird.

- ☑ Im Hintergrund kann „typische Box-Musik“ (Rocky Film Musik) abgespielt werden: z.B. Eye of the Tiger, Gonna Fly Now, Hearts on Fire

- ☉ Muskeln aktivieren, wobei vorwiegend die großen Beinmuskeln angesprochen werden.

- ☑ Jede Übung sollte pro Bein ca. 1 Minute lang und zweimal ausgeführt werden.

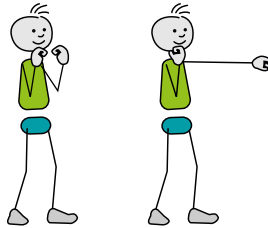
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- **Der Jab**
- Die TN stehen verteilt im Raum.

Die TN nehmen eine schulterbreite Standposition ein. Bei Rechtshändern wird der rechte Fuß auf gleicher Linie nach hinten geschoben, bleibt auf dem Fußballen stehen und wird um 45 Grad gedreht. Die Ellbogen „ruhen tief“ auf Höhe der Rippen. Die Schultern sind entspannt und ebenfalls tief. Die Hände werden locker zu Fäusten geballt, wobei die rechte Hand neben dem Kinn und die linke davor positioniert wird.

Die linke Hand (die Führungshand) wird nur ausgestreckt und gleichzeitig um 180 Grad nach innen gedreht, bis der Ellbogen völlig gestreckt ist. Diese Bewegung beginnt jedoch mit dem Eindrehen des Fußes, zieht sich weiter über das Knie und die Hüfte, bis hin zum Schultergürtel und resultiert letztendlich in dem sogenannten Jab. Die Knie sind leicht beugen.



- **Jab und zwei Schritte vor und zurück**

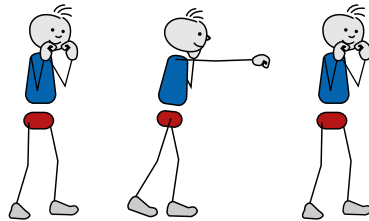
Die TN sollen nun Folgendes ausführen.

- *Nach vorne*
Jab – Schritt links – Schritt rechts – Jab – Schritt links – Schritt rechts
 - *Nach hinten*
Jab – Schritt links – Schritt rechts – Jab – Schritt links – Schritt rechts
- Diese Übungen mehrere Male wiederholen, bis sich die TN in der Ausführung sicher fühlen.

- **Der Punch**

- Die TN stehen verteilt im Raum.

Beim Punch wird die Schlaghand auf kürzestem Wege zum Ziel bewegt und genauso auch wieder zurückgezogen, um so schnell wie möglich wieder in die Grundstellung zu gelangen.



Wieder gilt, der Schlag wird mit Kraft aus den Beinen durchgeführt. Das heißt, erst wird der Vorfuß leicht eingedreht, dann die Hüfte, dann die Schulter und letztendlich gelangt diese Dynamik mit in den Schlag. Die rechte Schulter wird mit nach vorn genommen, muss jedoch weiterhin das Kinn schützen.

- **Punch und zwei Schritte vor und zurück**

Die TN sollen nun Folgendes ausführen.

- *Nach vorne*
Punch – Schritt rechts – Schritt links – Punch – Schritt rechts – Schritt links
- *Nach hinten*
Punch – Schritt rechts – Schritt links – Punch – Schritt rechts – Schritt links.

Diese Übungen mehrere Male wiederholen, bis sich die TN in der Ausführung sicher fühlen.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Schrittweises Erlernen der Basistechnik Jab
Vor allem für TN, die noch nie geboxt haben, ist es sinnvoll, die Technik Schritt für Schritt zu erlernen und mehrere Male zu wiederholen.
- ✔ Bei Linkshändern sind das linke Bein hinten, die linke Hand neben dem Kinn und die rechte Hand davor.
- ✔ Den Bewegungsablauf erst mehrfach langsam ausprobieren, um den Ablauf ein wenig zu automatisieren
- ✔ Wichtig: die Schulter „pusht“ den Arm nach vorn, das Kinn bleibt hinter der Schulter
- ✔ Video: <https://www.youtube.com/watch?v=6zPY1VEMxhc>

- ⊙ Diese Übung dient der Automatisierung des zuvor Gelernten. Die TN gewöhnen sich so an den Jab.

- ✔ Kleine Schritte ausführen

- ✔ Darauf achten, dass die TN genügend Raum um sich herum frei haben, um die Übungen auszuführen.

- ⊙ Erlernen der Basistechnik Punch
Vor allem für TN, die noch nie geboxt haben, ist es sinnvoll, die Technik Schritt für Schritt zu erlernen und mehrere Male zu wiederholen.

- ✔ Video: https://www.youtube.com/watch?v=aeFlrSv_Wjg

- ⊙ Diese Übung dient der Automatisierung des zuvor Gelernten. Die TN gewöhnen sich so an den Punch.

- ✔ Kleine Schritte ausführen.

- ✔ Darauf achten, dass die TN genügend Raum um sich herum frei haben, um die Übungen auszuführen.

Stundenverlauf und Inhalte

● Punch & Jab

Bei dieser Übung werden Jab und Punch kombiniert:

Jab – Schritt links – Punch – Schritt rechts – Jab – Schritt links – Punch – Schritt rechts

Diese Kombinationen ebenfalls rückwärts ausführen.

● Jab und Punch Variation

Je nachdem wie einfach es den TN fällt, Jab und Punch auszuführen, können nun Variationen eingebracht werden.

Beispiele:

- Jab, Punch, Punch (mit Schritten)
- Jab, Punch, auf den Bauch legen, Jab, Punch
- Jab, Jab, 3 Schritte gehen, Punch, Punch
- Jab, Punch, Jab, Jab, auf den Rücken legen, Punch

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 MINUTEN)

● Feedback

- Die TN bilden Dreier- oder Vierergruppen.

Die TN sollen sich nun zu dritt oder viert gegenseitig Feedback geben. Eine/ ein TN führt die erlernten Bewegungen aus und die anderen schauen zu.

Beobachtungspunkte beim Jab

- Beim Schlag wird der Ellenbogen angehoben.
- Vor Beginn des Schlags wird ausgeholt.
- Der hintere Fuß wird vom Boden abgehoben.

Beobachtungspunkte beim Punch

- Beim „Auftreffen“ der Faust muss der Fuß fest am Boden stehen.
- Die Muskeln dürfen nicht verkrampft sein, da ansonsten ein schneller Schlag nicht möglich ist.
- Die Hüfte wird nicht eingedreht.
- Die Schulter dreht nicht mit.

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Lockern

- Die TN bewegen sich frei durch die Halle.

Die TN laufen locker durch die Halle.

Dabei die Arme gegengleich mitschwingen lassen.

Zwischendurch stehen bleiben und ein Bein dosiert vor- und zurückschwingen.

Anschließend jeweils ein Bein mit angewinkeltem Knie seitlich anheben und, wenn das Knie auf Hüfthöhe angekommen ist, nach innen drehen.

Dann das Bein absetzen und weiterlaufen. Beim nächsten Halt die Bewegung mit dem anderen Bein ausführen.

Die gleiche Bewegung mit jeweils einem Bein von innen nach außen ausführen.

Abschließend die Schultern ausgiebig vorwärts und rückwärts kreisen.

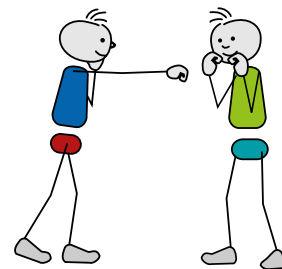
Absichten und Hinweise

- ◎ Die zwei gelernten Elemente werden verbunden. Je flexibler die TN mit den einzelnen Elementen umgehen können desto besser.

- 📺 Video: <https://www.youtube.com/watch?v=3tTfUCuUFd0> (0:43-1:35)

- ◎ Automatisierung und Anwendung des zuvor Gelernten

- ◎ Feedback-Geben gehört auch zum eigenen Lernprozess und hilft, auf die richtige Ausführung zu achten.



- ◎ Mentaler und physischer Abschluss der Stunde Die Muskulatur wird noch einmal leicht beansprucht, kann sich jedoch auch entspannen und trägt positiv zur Regeneration bei.