

Sportartspezifische Leistungstests PISTE SwissBoxing

Test Schüler & Kadetten

Aufgaben	max. Punkte	
<p>Übung 1 (1x) MedBall schlagen: 3 Gerade > Führhand-Schlaghand-Führhand alles in 4 Bewegungsrichtungen: vorwärts/rückwärts/links/rechts</p> <p><i>Bewertungskriterien:</i> <i>Beinstellung, Koordination Beine/Arme, Schlagqualität, Schrittfolge/-länge</i></p>		4
<p>Übung 2 (1x) 6 Grundschläge aus dem Stand mit einer mittleren Geschwindigkeit: Führhand Gerade-Schlaghand Gerade-Führhand Haken-Schlaghand Haken-Führhand Aufwärts-Schlaghand Aufwärts</p> <p><i>Bewertungskriterien:</i> <i>Beinstellung, Koordination Beine/Arme, Schlagqualität</i></p>		4
<p>Übung 3 (1 Minute) Freies Schattenboxen</p> <p><i>Bewertungskriterien:</i> <i>Bewegungsverhalten, Qualität/Ausführung Schläge, Variabilität Schläge/Verteidigungsverhalten</i></p>		4
<p>Übung 4 * (2 x 2 Minuten) Freies Sparring</p> <p><i>Bewertungskriterien:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a) <i>Angriffsverhalten (Vorbereitung, Durchführung, Abschluss)</i> b) <i>Verteidigungsverhalten (Variabilität)</i> c) <i>Variation in Schlagkombinationen/-serien</i> d) <i>Bewegungsverhalten/Reaktionsvermögen</i> 	<p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>	4 (⊖)

Pro Übung werden maximal 4 Punkte (auch halbe Punkte 0.5 sind möglich) vergeben. Bei den mit * gekennzeichneten Übungen werden einzelne Elemente bewertet und der Durchschnitt dieser ist massgebend für die Berechnung der Übung. Für die PISTE zählt der Punktedurchschnitt aller 4 Übungen.

Test Junioren & Jugend

Aufgaben	max. Punkte	
<p>Übung 1 * (je 1x Kombi a und Kombi b) 3er- und 4er-Kombinationen im Stand nach Ansage, auf Kommando</p> <p>a) Führhand Gerade-Schlaghand Aufwärts-Führhand Gerade (3) b) Schlaghand Gerade-Führhand Haken-Schlaghand Aufwärts-Führhand Gerade (4)</p> <p><i>Bewertungskriterien: Beinstellung, Koordination Beine/Arme, Schlagqualität, korrekte Ausführung, flüssige Schlagabfolge/Rhythmus</i></p>	4 4	4 (⊙)
<p>Übung 2 (je 2x Kombi a und Kombi b) Schattenboxen: Kombinationen (siehe oben – a & b) in Bewegung, auf Kommando</p> <p><i>Bewertungskriterien: Beinstellung, Koordination Beine/Arme, Schlagqualität, Schrittfolge/-länge, korrekte Ausführung, flüssige Schlagabfolge/Rhythmus</i></p>		4
<p>Übung 3 (2x) Schattenboxen: auf Kommando freier Angriff (Kombi/Serie 3-5 Schläge) mit 2ter Absicht/Welle (Eröffnung Schlaghand)</p> <p><i>Bewertungskriterien (siehe oben): v.a. 2. Absicht/Welle: ablösen, sofortiges Auslösen des 2ten Angriffs/Welle (Reaktionszeit), Eröffnung Schlaghand, mit Abschluss der Aktion</i></p>		4
<p>Übung 4 * (2 x 2 Minuten) Freies Sparring</p> <p><i>Bewertungskriterien:</i></p> <p>a) <i>Angriffsverhalten (Vorbereitung, Durchführung, Abschluss)</i> b) <i>Verteidigungsverhalten (Variabilität)</i> c) <i>Variation in Schlagkombinationen/-serien</i> d) <i>Bewegungsverhalten/Reaktionsvermögen</i></p>	4 4 4 4	4 (⊙)

Pro Übung werden maximal 4 Punkte (auch halbe Punkte 0.5 sind möglich) vergeben. Bei den mit * gekennzeichneten Übungen werden einzelne Elemente bewertet und der Durchschnitt dieser ist massgebend für die Berechnung der Übung. Für die PISTE zählt der Punktedurchschnitt aller 4 Übungen.