

USI - BOXEN

+COMBAT BOXEN



Der Boxkurs am JKU-Sportinstitut bietet überwiegend die technische Ausbildung des olympischen Boxens und ergänzend ein kleines Repertoire an selbstverteidigungstauglichen Bein- und Wurftechnikentechniken ähnlich dem Thaiboxen oder dem militärischen Boxen.

Die Box-Techniken und taktischen Manöver werden im Schattenboxen, Übungen mit Partner:innen und Schlagschule und lockerem Sparring trainiert. Die körperlichen Voraussetzungen wie Koordination, Schnelligkeit, Schnellkraft, Kraftausdauer und Kondition in abwechslungsreichen Trainingsmodulen trainiert und ständig verbessert.

Das Angebot richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer.

Benötigte Ausrüstung:

Boxhandschuhe 10 Unzen, Schnellbandagen, Springseil und leichter Box- oder Ringerschuh bis auf den Schuh ist die Ausrüstung bei www.boxsack.at erhältlich.

Trainingsort und -zeit:

Turnsaal der HBLA Lentia, Blütenstraße 23, 4040 Urfahr

Nähere Infos:

h.scheiboeck@tp3.at / 0699 10 43 40 74 oder
gerald.gumpoltsberger@gmail.com / 0650 320 3232

