

USI - BOXEN

+COMBAT BOXEN



Boxen am Universitäts-Sportinstitut bietet überwiegend die technisch-taktische Ausbildung des olympischen Boxens inklusive der dazu benötigten körperlichen Fitness. Ergänzt wird das Training durch ein kleines Repertoire an selbstverteidigungstauglichen Techniken aus dem Thaiboxen und militärischen Boxen.

Die Box-Techniken und taktischen Manöver werden im Schattenboxen, in Übungen mit Trainings Partner:innen, Schlagschule und lockerem Sparring trainiert. Die körperlichen Voraussetzungen wie Koordination, Schnelligkeit, Schnellkraft, Kraftausdauer und Kondition werden 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 (Eingang über Gstöttnerhofstrasse)

Nähere Infos:

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

