

# Boxen: Reglement und Varianten

Boxen, der traditionelle Kampf mit den Fäusten, existiert in 3 Wettkampf- Varianten. Das Profiboxen, das Olympische Boxen und das Leichtkontakt- Boxen. Die meisten Personen aber betreiben Fitnessboxen, d. h. sie nehmen nicht an Wettkämpfen teil, sondern nutzen die dynamischen Boxbewegungen zur Verbesserung ihrer Fitness.

## Zentrale Punkte des Box-Reglements

Im Boxsport versuchen sich die Kontrahenten mit Faustschlägen zu treffen und dabei selber nicht getroffen zu werden. Während des Kampfverlaufes dürfen sie dem Gegner nie den Rücken zuwenden. Erlaubt sind nur Treffer mit dem Knöchelbereich der Faust auf die vordere Körperseite des Gegners vom Gürtel bis zur Stirne. Halten, Stossen, Ringen, Abdrehen etc. sind verboten.



Die Boxer kämpfen im Box-Ring. Ausser ihnen und dem Ringrichter befindet sich niemand im Ring. Die Kampfdauer beinhaltet mehrere Runden à 1 min (Schüler), 2 min oder 3 min (Elite + Profis) Länge. Zwischen den Runden ist jeweils 1 min Pause, in der die Boxer von ihren Trainern betreut werden und Tipps erhalten.

## Die 3 Wettkampfvarianten

### Profiboxen

Profis boxen je nach Niveau 6 bis 12 Runden à 3 min. Sie tragen kein Shirt. Für besonders harte Schläge und Niederschläge werden Zusatzpunkte vergeben. So enden Kämpfe auch öfters vorzeitig, z. B. durch KO (Knock Out).

### Olympisches Boxen (auch Amateurboxen genannt)

Die Amateure kämpfen 3 × 3 Minuten und sind mit einem Trägershirt in der Farbe der Ringecke (rot, resp. blau) ausgerüstet. Jugendliche und Frauen tragen einen Helm. Harte Schläge sind erlaubt, i. d. R. endet der Kampf durch einen Punktsieg.

### Light-Contact Boxing – auch Leichtkontakt-Boxen

Beim Light-Contact Boxing wird ebenfalls mit Helm geboxt. Anders als in den beiden anderen Varianten sind jegliche harte Schläge und aggressives Verhalten verboten und werden mit Punktabzug und Disqualifikation geahndet. Zudem wird nicht in Gewichts-, sondern Grössenklassen geboxt.

---

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**