

Light-Contact Boxing: Boxende/r Ringrichter/in

Die Boxer/innen erkennen Treffer und unterbrechen den Match laut und selbstbewusst mit «Stopp». Sie geben ihn mit «Box» wieder frei und führen die Siegerzeremonie korrekt durch.

Zwei Boxer/innen boxen gegeneinander. Ein/e dritte/r Boxer/in ist Ringrichter/in, ruft nach jedem Treffer oder Foul laut «Stopp» und nennt den Zwischenstand. Die Boxer/innen dürfen erst weiterboxen, wenn der/die Ringrichter/ in «Box» ruft. Am Schluss des Matches nimmt der/die Ringrichter/in von beiden je eine Hand und hebt jene der Siegerin oder des Siegers. Rollenwechsel nach 60 Sekunden.

einfacher

- Zuerst nur aufs laute und schnelle Rufen von «Stopp» konzentrieren; bei Unsicherheiten dürfen die Ringrichter/innen bei den Boxer/innen nachfragen, ob sie getroffen worden sind.

schwieriger

- Zusätzlich auf ein bis zwei häufig auftretende Fouls achten, die du zuvor betont hast.
- Zwei wetteifernde Ringrichter/innen: einen Punkt für den/die Schnellere/n, wenn der Ablauf stimmt («Stopp», wer, was, wie viel, «Box»)
- Anstatt nach einem Treffer erst nach einem Schlagwechsel «Stopp» rufen

Bemerkung: Bei der letzten Variante verstehen sie den Begriff des Schlagwechsels, erkennen das Ende eines Schlagwechsels und geben dies deutlich bekannt.

Material: Handschuhe, Zahnschutz, Kopfschutz

Bemerkung: Für diese Trainingsform ist eine Aus- oder Weiterbildung in Light-Contact Boxing empfohlen. Bei Wettkampfformen zum Kopf sind gemäss [Merkblatt der BFU](#) (pdf) Helm und Zahnschutz zu tragen. Aufwärtshaken sind im Schulsport und in J+S-Trainings nur in Pratzen, Handschuhe und Sack, aber nicht zum Kopf empfohlen.

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO