mobilesport.ch

Light-Contact Boxing: Doudoux

Die Boxer/innen boxen möglichst fair und sanft.



Zwei Boxer/innen und ein/e Ringrichter/in. Der/die Ringrichter/in hält den Match nur bei einem Foul an (zu harter Schlag oder unerlaubte Handlung), bei einem Treffer geht es nahtlos weiter. Sieger/in ist, wer sanfter und kontrollierter, nicht wer öfter trifft. Der/die Ringrichter/in muss zwingend eine Entscheidung fällen, es gibt kein Unentschieden.

einfacher

· Nur Schulter und Bauch

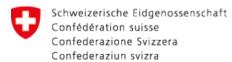
schwieriger

• Gleichzeitig die Treffer zählen (Doppelsieger/ in oder Unentschieden möglich)

Material: Handschuhe, Zahnschutz, Kopfschutz

Bemerkung: Für diese Trainingsform ist eine Aus- oder Weiterbildung in Light-Contact Boxing empfohlen. Bei Wettkampfformen zum Kopf sind gemäss <u>Merkblatt der BFU</u> (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



Bundesamt für Sport BASPO