

# Light-Contact Boxing – Spielformen: Fair gewinnt

Die Regelakzeptanz und Fairness steht bei dieser Spielform im Zentrum. Wer foult, kann den Match nicht gewinnen.

2 Schüler boxen gegeneinander, ein Dritter ist Ringrichter. Er ruft laut und deutlich «Stopp» bei jedem Treffer oder Foul und zählt die Punkte. Die Boxer dürfen erst weiterboxen, wenn der Ringrichter das Kommando «Box» gibt. Bei 2 Punkten oder einem Foul erfolgt ein Rollenwechsel und der Ringrichter boxt gegen den Sieger.

## Variationen

- Wechsel bei 3 Punkten oder einem Foul.

## einfacher

- Nur Schultern und Rumpf als Treffer.

**Material:** 1 oder 2 Handschuhe pro Spieler

**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: [Cougoulic, P. et al. \(2003\): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**