

# Light-Contact Boxing: Handicap-Ingenieur/in

Die Boxer/innen setzen sich damit auseinander, welche Bedingungen einen Match fairer machen.



Ein/e Boxer/in stellt sich zwei (oder drei) anderen Boxer/innen gleichzeitig. Die Boxer/innen erfinden selbstständig neue Handicap-Formen und testen diese. Die erfundenen Spielregeln sorgen dafür, dass der Match möglichst ausgeglichen und damit fairer ist. Diese Trainingsform ist auch ideal, wenn ein/e Boxer/in deutlich stärker ist.

Danach in der Trainingsgruppe die Lösungen präsentieren und die Boxer/innen eine der neu kennengelernten Variationen ausprobieren lassen.

## einfacher

- Treffer nur zu Schultern und Bauch
- Lösungen zum Ausprobieren vorgeben (z. B. wer in der Überzahl ist und trifft oder getroffen wird, muss zuerst eine Markierung berühren.)

## schwieriger

- Schätzungen abgeben, wer mit wie viel Vorsprung gewinnt
- Vierte Person als Ringrichter/in einsetzen, der/die Punkte zählt

**Material:** Handschuhe, Zahnschutz, Kopfschutz, Markierung

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

---

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**