

Light-Contact Boxing: Auftragsfouler

In diesem Spiel führen die Boxer/innen gezielt ein bis zwei spezifische Fouls durch, damit die dritte Person das Ahnden dieser Fouls üben kann. So wird sie sicherer in der Ringrichterrolle.

Während eines Trainingsmatches simulieren die Boxer/innen nach Vorgabe des Leiters/der Leiterin bestimmte Fehler. Dazwischen boxen sie normal. Das Ziel der Ringrichterin/des Ringrichters ist, diese Fouls zu erfassen und richtig zu intervenieren. Sie/er ruft «Stopp», benennt die/den Foulende/n und signalisiert den Fehler mit dem richtigen Handzeichen. Danach verteilt sie/er einen Strafpunkt (streckt den Zeigefinger in die Höhe) und gibt den Match wieder mit dem Kommando «Box» frei.

einfacher

- Zwei Ringrichter pro Match, die sich unterstützen
- Ohne Handzeichen

schwieriger

- Mehr als ein Foul pro Runde

Bemerkung: Die Handzeichen sind im Lernbaustein [«Einen Trainingsmatch als Ringrichter/in leiten»](#) abgebildet.

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