

## Light-Contact Boxing: Match mit zwei Coaches

Die Boxer/innen können die Teammitglieder bei einem Match motivieren und betreuen. Sie lernen gegenseitig und mit Unterstützung von einem Kartenset, was zur Betreuung am besten hilft.



Zwei Boxer/innen bestreiten einen Match, der dreimal eine Minute dauert. Beide haben je zwei Coaches in der Ecke, die sie in den Pausen beraten. Die Coaches müssen sich während den Runden auf ein bis zwei Tipps einigen. Die Boxer/innen erzählen nach dem Match, welcher Tipp oder welches Verhalten für sie am hilfreichsten war.

### einfacher

- Karte mit den Aufgaben
- Aufgabenteilung: Ein Coach konzentriert sich nur aufs Betreuen, eine/r nur aufs Beruhigen und Beraten

### schwieriger

- Nur ein Coach
- Zusätzlich nach dem Match den/die Boxer/in positiv unterstützen

**Bemerkung:** Der Einsatz von Coaches kann auch gezielt zum Ausgleich von ungleichen Paarungen eingesetzt werden. In dem Falle unterstützen die 2 Coaches nur den/dier schwächere Boxer/in und einigen sich auf den besten Tipp.

**Material:** Handschuhe, Zahnschutz, Kopfschutz, [Karten mit den Coaching-Aufgaben](#) (pdf)

**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**