

Light-Contact Boxing – Fact Sheet



Light-Contact Boxing

Das Light-Contact Boxing ist eine Boxvariante, die den Spass an der boxerischen Auseinandersetzung in den Vordergrund stellt und die Verletzungsgefahr reglementarisch minimiert. Die Sportart ist im Jugend- und Schulsport, an Universitäten, und zunehmend auch im normalen Vereinstraining anzutreffen. Der Gegner darf nur touchiert und nicht hart geschlagen werden. Harte Schläge und aggressives Verhalten führen zu Punktabzug und Disqualifikation. Light-Contact Boxing fördert die Koordination, Ausdauer, Reaktion, Beobachtungsgabe und Kreativität und erleichtert den Einstieg in die Welt des Wettkampfsports.

Die wesentlichen Regeln

Das Spielprinzip lautet wie in den anderen Boxarten „Treffen und sich möglichst nicht treffen lassen“. Punkte gibt es für sanfte Treffer mit der Knöchelpartie der Faust. Halten, Stossen etc. sind verboten. Während eines Matches darfst du dem Gegner nie den Rücken zuwenden. Als Ziel gilt die vordere Körperseite vom Gürtel bis zur Stirne.

Bei einem Turnier boxt du gegen Gegner die ungefähr gleich gross sind (max. 10 cm Unterschied). Mädchen können gegen Jungs boxen. Ein Match dauert 3 x 1 min, resp. 3 x 1.5 min (ü17).



Light Boxing Cup

Der Light Boxing Cup ist ein jährlicher Cup, in dem die Teilnehmer während 5-7 Turnieren Punkte sammeln können. Die Teilnehmer bestreiten i.d.R. 2 Matches pro Turnier. Für einen Sieg erhalten sie 3 Punkte, für ein Unentschieden 2 und für eine Niederlage 1 Punkt. Die 4 Boxerinnen und Boxer die am Ende des Jahres am meisten Punkte in ihrer Kategorie haben, dürfen am Finalturnier um den Cup-Sieg boxen.

In der Endwertung wird unterschieden in u17 und ü17 Boxer, sowie in Damen und Herren. Jede dieser Kategorien wird wiederum in Grössenkategorien zu je 10 cm unterteilt.

Zusätzlich zu den Einzelwertungen wird ein Wanderpokal für das Team mit den meisten Gesamtpunkten vergeben, sowie zwei kleine Pokale für die beiden besten Teams u17 und ü17.

LCBA – Der Förderverein

Die Light-Contact Boxing Association, kurz LCBA, kümmert sich um die Förderung und die Verbreitung des Leichtkontakt-Boxens. Förderung, weil wir denken, dass es in der heutigen Gesellschaft eine Alternative braucht für jene, die die Boxbewegungen lieben und sich im Zweikampf messen wollen, ohne potentielle Risiken für den Kopf. Verbreitung, weil möglichst viele Leute davon profitieren können sollen. Verbreitung, weil es für die Athleten attraktiver ist, je mehr und damit auch passendere Gegner es hat.

Tätigkeiten der LCBA

Die LCBA

-) organisiert die Ausbildungen der Trainer Light-Contact Boxing und auch der Trainer Fitness Boxing,
-) organisiert den Light Boxing Cup, der die Leistung der Teilnehmer über 4-6 Turniere bewertet und damit mehr Nachhaltigkeit fördern will,
-) organisiert die Kampfrichter Ausbildung und deren Qualitätssicherung,
-) vertritt die Sportvariante gegen aussen. Sie unterhält die Homepage und pflegt den Kontakt mit Institutionen und Stiftungen,
-) unterstützt pädagogische und ethische Projekte in Verbindung mit dem Boxsport,
-) unterstützt Projekte zur Verbesserung der Jugendarbeit und zur Förderung des Images des Boxsportes.
-) organisiert und koordiniert die Ausbildungen im Rahmen von J+S (Jugend und Sport).

Zugehörigkeit

Die LCBA ist dem Dachverband SwissBoxing angeschlossen und somit indirekt auch Swiss Olympic und deren Ethik-Charta unterstellt.

Light-Contact Boxing ist per 1.11.2021 eine von J+S (Jugend und Sport) anerkannte Sportart.

-) www.light-contact.ch
-) www.swissboxing.ch
-) www.jugendundsport.ch

Finanzierung

Die LCBA finanziert sich aktuell primär durch Beiträge der Mitgliedervereine und über Lizenzgebühren. Die Jahresgebühr beträgt 200.- SFr.

Mitgliederzahlen

Die LCBA zählte im Jahr 2020 27 aktive Vereine und rund 150 lizenzierte Sportler. Ungefähr die 4-fache Anzahl Sportler trainiert zusätzlich in den regelmässigen LCB Trainings der Vereine.

Geschichte

Die ersten Light-Contact Boxing Turniere fanden 2002 in Basel statt. Light-Contact Boxing basiert auf dem Französischen Vorbild boxe éducative. Sportlehrer Stefan Käser Tuor, damals Nachwuchsverantwortlicher von SwissBoxing, passte die Sportart an die Schweizer Verhältnisse an. Seither wuchs die Sportart langsam aber stetig. 2008 wurde das Reglement genehmigt und LCB offiziell bei SwissBoxing als dritte Wettkampfdisziplin aufgenommen. 2011 wurde die LCBA gegründet.

Kontakt

info@light-contact.ch, 3er Präsidium: Stefan Käser (Deutschschweiz), 079 401 91 06; Angelo Fasolis (Tessin), 079 752 96 49, Michel Durand (Romandie),

