



# **LIGHT-CONTACT-BOXEN**

-

## **EIN THEMA FÜR DEN SPORTUNTERRICHT AUF SEKUNDARSTUFE I?**

**Elias Ligenstorfer**  
Aarbergstrasse 123  
2502 Biel/Bienne  
032 322 48 73  
e.li@bluewin.ch

Eingereicht bei:  
**Christian Gasner**

Bern, 01.05.2009

## Vorwort

Der Boxsport hat in der Schweiz kein einfaches Los. Die Szene ist eng begrenzt und muss viele Efforts leisten, um in der Öffentlichkeit überhaupt wahrgenommen und respektiert zu werden. Ich bin kein Boxer. Das muss man aber auch nicht sein, um von dieser Sportart fasziniert zu sein – und nach Möglichkeiten zu suchen, sie in den Schulunterricht zu integrieren.

Meinen persönlichen Zugang zum Boxsport fand ich über ein Sommertraining im Handball-Klub. Dabei haben mich verschiedene Aspekte speziell beeindruckt. Die Trainingsinhalte waren nicht nur hart, sondern auch sehr abwechslungs- und spassreich. Zudem erlebte ich in den Sparringübungen ein auf diesem Niveau äusserst spannendes Zusammenspiel des Miteinanders und Gegeneinanders. Es ist bei allem Wettkampf-Gedanke in erster Linie ein gemeinsames Erarbeiten und Ertasten einer angemessenen Schlaghärte sowie eines Rhythmus. Ein respektvoller Umgang zeigte sich ganz von alleine und stand jederzeit im Mittelpunkt.

Diese Aspekte schienen mir auch interessant für die Schule und so wagte ich es, im Rahmen meines Abschlusspraktikums der PH Bern mit zwei Oberschul-Klassen in Bellach/SO Box-Übungen durchzuführen. Von Boxe éducative oder Light-Contact-Boxen hatte ich zu diesem Zeitpunkt noch nie etwas gehört; wie sich aber herausstellen sollte, gingen meine Überlegungen und Inhalte genau in diese Richtung. Nach den positiven Erfahrungen, die ich dort gemacht hatte, entstand der Gedanke, mich tiefer mit Boxen in der Schule zu befassen. Erst dadurch wurde ich auf die bestehenden Bemühungen und Angebote aufmerksam.

Ich möchte also festhalten, dass ich in diesem Bereich ein Quereinsteiger bin und meine Ausführungen als Aussenansicht – von ausserhalb der Box-Szene – zu verstehen sind. Im Hinblick auf den Sportunterricht in der Schule erscheint mir dies auch nicht als Nachteil. Die wenigsten Lehrpersonen haben einen direkten Bezug zum Boxen. Ich habe gesehen, dass mit relativ bescheidenem Box-Wissen, dafür aber mit Interesse und Faszination viel aus dieser Sportart herauszuholen ist.

Einen besonderen Dank für die Unterstützung beim Video möchte ich an dieser Stelle an Julien Lebet sowie an Vincent Bongard richten.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung .....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Einführung .....</b>	<b>6</b>
2.1	Die verschiedenen Formen des Box-Sports	6
2.1.1	Profiboxen	6
2.1.2	Amateurboxen (auch Olympisches Boxen genannt)	7
2.1.3	Frauenboxen	8
2.1.4	Light-Contact-Kickboxen	9
2.1.5	Boxe éducative	9
2.1.6	Light-Contact-Boxen	9
2.1.7	Fitnessboxen	10
2.1.8	Box-Aerobic	10
2.2	Boxen in der Schule	10
2.2.1	Schweiz: Projekte auf Eigeninitiative	10
2.2.2	Deutschland: Mit Vollkontakt gegen Gewalt	11
2.2.3	Frankreich: Dank UNSS weit verbreitet	12
<b>3</b>	<b>Boxen ohne Schmerzen – Leichtkontakt-Formen im Porträt.....</b>	<b>13</b>
3.1	Der Weg des spielerischen Boxens	13
3.2	Die aktuelle Situation des Light-Contact-Boxens in der Schweiz	14
3.3	Box-Spiel statt Box-Kampf	14
3.4	Grundsätze und Regeln für Light-Contact-Boxen in der Schule	15
<b>4</b>	<b>Light-Contact-Boxen in der Schultauglichkeits-Analyse .....</b>	<b>19</b>
4.1	Sicherheit	19
4.2	Material	20
4.2.1	Benötigtes Material	20
4.2.2	Helm: Pro und Contra	21
4.3	Die Rolle der Lehrperson	21
4.4	Die sechs Sinnrichtungen	23
4.4.1	Sich wohl und gesund fühlen	23
4.4.2	Erfahren und entdecken	24
4.4.3	Gestalten und darstellen	26
4.4.4	Üben und leisten	27
4.4.5	Herausfordern und wetteifern	28
4.4.6	Dabei sein und dazugehören	29
4.5	Aspekte der Sportsoziologie	31
4.5.1	Die vier „-einander“ im Sport	31
4.6	Aspekte der Bewegungs- und Trainingslehre	32
4.6.1	Fitness	32
4.6.2	Komponenten der sportlichen Leistung	33

4.7 Aspekte der Sportbiologie – Die fünf Sinnesorgane	44
4.7.1 Das Auge – visuelles Wahrnehmen	44
4.7.2 Das Gehör – akustisches Wahrnehmen	44
4.7.3 Das Gleichgewichtsorgan – vestibuläres Wahrnehmen	45
4.7.4 Die Muskeln und die Bewegung – kinästhetisches Wahrnehmen	45
4.7.5 Die Haut – taktiler Wahrnehmen	45
4.8 Die Frage der Koedukation	46
<b>5 Haltung verschiedener Institutionen .....</b>	<b>47</b>
5.1 Gesamtschweizerische Organisationen	47
5.1.1 Jugend und Sport Schweiz	47
5.1.2 Schweizerischer Verband für Sport in der Schule	48
5.2 Situation im Kanton Bern	48
5.2.1 Erziehungsdirektion des Kantons Bern	48
5.2.2 Lehrer-/innen Verband des Kantons Bern	49
5.3 Erziehungsdirektionen weiterer Kantone	52
5.3.1 Ablehnende Haltung in Bern und im Thurgau	52
5.3.2 „Ja, aber...“ im Aargau, in der Waadt und in Basel-Stadt	52
<b>6 Zusammenfassung und Fazit.....</b>	<b>55</b>
6.1 Die wichtigsten Pro- und Contra-Argumente im Überblick	55
6.2 Fazit und Ausblick	57
<b>7 Quellennachweis .....</b>	<b>59</b>
7.1 Schriftliche Quellen	59
7.2 Internet-Quellen (Alle per 20.04.2009)	59
7.3 Mündliche Quellen	60
<b>8 Anhang .....</b>	<b>61</b>
8.1 Offizielles Reglement LC-Boxen des Schweizerischen Boxverbandes	61
8.2 Offizielles Reglement Boxe éducative des Französischen Boxverbandes	66

## 1 Einleitung

Box-Training ist hart, ausgewogen und gesund. Ein Box-Kampf ist noch härter, brutal und gesundheitsschädigend. Dies ist ein gängiges Bild, das zumindest im Ansatz nicht ganz falsch ist. So ist auch einfach ersichtlich, dass Boxen nicht den gängigen Anforderungen des Schulsports entspricht. Bei diesem Boxen, von dem hier die Rede ist, handelt es sich um Vollkontakt-Boxen. Jenes Boxen, das man aus dem Fernseher kennt. Jenes Boxen, bei dem versucht wird, den Gegner mit harten Schlägen ausser Gefecht zu setzen. Freilich gibt es verschiedene Projekte, auch diese Form in der Schule einzubauen. Dies geschieht dann jedoch meist im Rahmen umfassender Gewaltpräventions-Kampagnen.

In der vorliegenden Arbeit geht es jedoch nicht um dieses Boxen, und es ist mir ein grosses Anliegen, eine klare Trennlinie zu machen. Hier richtet sich der Fokus voll und ganz auf Leichtkontakt-Boxen (in der Folge Light-Contact-Boxen genannt). Diese Disziplin möchte ich näher vorstellen, zudem geht es um die Frage, ob eine solche Form auch losgelöst von Projekten zur Gewaltprävention in den Sportunterricht der Sekundarstufe I zu integrieren ist.

Wie es der Name schon sagt, fällt der harte Körperkontakt in Form starker Schläge weg und wird durch leichte Touchierungen ersetzt. Die Endform besteht nicht aus einem *Kampf*, sondern einem *Spiel*, und auch auf dem Weg dorthin sollen spielerische Elemente gegenüber losgelösten Technik-Übungen überwiegen. Light-Contact-Boxen definiert sich als eine gewalt- und aggressionsfreie Art des Zweikampfs, die speziell auf Kinder und Jugendliche ausgerichtet und damit für eine Integration in den Schulsportunterricht durchaus interessant ist.

Eine führende Rolle spielt in der Schweiz Stefan Käser, der auf dem Weg zum Turn- & Sportlehrer-Diplom II in Basel eine Abschlussarbeit unter dem Titel „Integrationsmöglichkeiten des ‚boxe éducative‘ in den Schweizer Schulsport – Am Beispiel des Wahlfachsports der Gymnasialstufe“ verfasste und diese 2003 publizierte. Das Buch beinhaltet zahlreiche Elemente zur praktischen Umsetzung in der Schule sowie Evaluationen von Schülerbefragungen. Seit dieser Publikation ist vieles passiert: Light-Contact-Boxen hat in der Schweiz das französische Boxe éducative abgelöst und ist auf bestem Weg, ins J&S-Programm aufgenommen zu werden. Nicht geändert hat

sich das Engagement von Käser, der sich an vorderster Front für die Verbreitung des Light-Contact-Boxens einsetzt und unter anderem die Website [www.light-contact.ch](http://www.light-contact.ch) mit Inhalten versorgt.

Im ersten Teil dieser Arbeit untersuche ich das Light-Contact-Boxen vertieft auf dessen pädagogisches Potenzial, um herauszufinden, wo die Trümpfe dieser Sportart liegen und was dagegen spricht, sie in den Sportunterricht der Schule einzubauen. Aufzeigen möchte ich auch, wie einzelne Institutionen wie kantonale Erziehungsdirektionen oder Jugend und Sport Schweiz dem Light-Contact-Boxen gegenüberstehen.

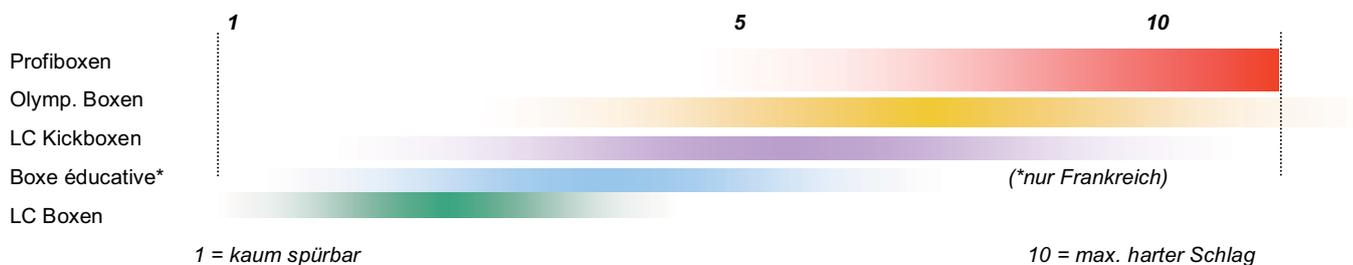
Der zweite Teil beinhaltet ein kleines Lehrmittel, inklusive Videodokumentation, mit Ideen von Light-Contact-Box-Spielen. Bei der Zusammenstellung dieser Übungen war mir das 2003 von Pierre und Benoit Cougoulic sowie Stéphane Raynaud unter dem Patronat des französischen Box-Verbandes herausgebrachte Buch „Boxe éducative – 200 jeux et situations pédagogiques“ eine grosse Hilfe. Die Autoren zeigen darin auf übersichtliche Art zahlreiche kleine Spielformen auf, wie sie praktisch eins zu eins in den Sportunterricht übernommen werden könnten. Um dies zu tun, sind für eine Lehrperson sogar kaum noch vertiefte Box-Kenntnisse zwingend.

## 2 Einführung

### 2.1 Die verschiedenen Formen des Box-Sports

Um Missverständnisse zu verhindern – oder zumindest zu reduzieren – erscheinen mir kurze Ausführungen zu den verschiedenen Box-Arten unumgänglich. Stefan Käser, der in der Schweiz als treibende Kraft zur Verbreitung des Light-Contact-Boxens bezeichnet werden kann, hat anhand mehrjähriger Erfahrungswerte ein Modell erstellt, das die verschiedenen Formen des Boxens gemäss der praktizierten, bzw. erlaubten Schlaghärte einteilt. Diese Formen sollen an dieser Stelle kurz erläutert werden, ebenso wie die Box-Varianten ohne Schlagkontakt.

Tabelle 1: Modell der Schlaghärte von Stefan Käser<sup>1</sup>



#### 2.1.1 Profiboxen<sup>2</sup>

Hierzulande dominiert in der allgemeinen Wahrnehmung ganz klar das Bild des Profiboxens, wodurch eine neutrale Diskussion nahezu verunmöglicht wird. Bei den Profi-Kämpfen geht es um viel Geld und Show, so dass sie auch in den Medien die weitest- und grösste Beachtung finden. Am meisten gilt dies für die Schwergewichtsklasse, die Königsdisziplin, in welcher zuletzt Leute wie Evander Holyfield, die Gebrüder Vitali und Wladimir Klitschko oder Nikolai Walujew für Schlagzeilen gesorgt haben.

Neu ist dieses Phänomen nicht. Schon in der Vergangenheit waren es praktisch ausschliesslich Profi-Kämpfer wie Cassius Clay (alias Muhammad Ali), Joe Frazier, Rocky Marciano, George Forman, Mike Tyson, etc., die einer breiteren Öffentlichkeit

<sup>1</sup> Das Modell ist (noch) nicht publiziert. Stefan Käser hat es anhand mehrjähriger Erfahrungswerte erstellt und mir persönlich zukommen lassen.

<sup>2</sup> Weitere Informationen im offiziellen Reglement des Schweizerischen Boxverbandes (herunterzuladen auf <http://www.boxverband.ch> >Swiss Boxing >Regulations) oder auf <http://www.boxen.com/themen/boxsport/regeln2.php>

bekannt waren. Solche Namen prägen oft auch den Bezug heutiger Eltern zum Boxsport.

Der Profibetrieb ist nicht über eine einzelne Institution organisiert. Stattdessen gibt es viele, gewinnorientierte Weltverbände, darunter die vier Grossen WBA (ehemals NBA), WBC, IBF und WBO. Gekämpft wird bei den Profis mit blossem Oberkörper und ohne Kopfschutz. Ein Duell dauert normalerweise zwölf Runden à drei Minuten. Die Beschaffenheit der Handschuhe wird in aller Regel vom Promoter bestimmt. Harte Schläge sind im Profibetrieb nicht nur erlaubt, sie werden auch mit höheren Punktezahlen honoriert.

### **2.1.2 Amateurboxen (auch Olympisches Boxen genannt)<sup>3</sup>**

Der Amateurbereich wird in zwölf Gewichtsklassen eingeteilt. Elf davon gehören zum Programm der olympischen Spiele, so dass oft auch vom Olympischen Boxen gesprochen wird. Das internationale Wettkampfgeschehen ist im Weltverband AIBA (Association Internationale de Boxe Amateurs) organisiert, national liegt die Aufsicht – gleich wie für den Profi-, Frauen- und Light-Contact-Betrieb – beim Schweizerischen Boxverband SBV.

Die Kampflänge ist bei den Amateuren auf vier Runden à zwei Minuten festgesetzt. Gekämpft wird in ärmellosen Trikots, zudem ist das Tragen eines Kopfschutzes Pflicht. Unter die Fouls fallen nicht nur Elemente wie Schläge unter der Gürtellinie, auf den Rücken oder gegen den Hinterkopf, sondern zum Beispiel auch Unsportlichkeiten wie ein allgemein aggressives Verhalten.

Roberto Cammarelle, Italien. Rachim Tschakchijew, Russland. Zhang Xiaoping, China. Wem sind diese Namen ein Begriff? Abgesehen von Box-Insidern wohl kaum jemandem, und dabei handelt es sich immerhin um die Olympiasieger von Peking 2008 in den drei höchsten Gewichtsklassen.<sup>4</sup> So erstaunt es wenig, dass wer im Amateurboxen über eine gewisse Zeit erfolgreich ist, in der Regel ins Profi-Lager

---

<sup>3</sup> Weitere Informationen im offiziellen Reglement des Schweizerischen Boxverbandes (herunterzuladen auf <http://www.boxverband.ch> >Swiss Boxing >Regulations) oder unter <http://www.boxen.com/themen/boxsport/regeln1.php>

<sup>4</sup> Offizielle Website der Olympischen Sommerspiele 2008 in Peking: <http://results.beijing2008.cn/WRM/ENG/INF/BX/C93/BX0000000.shtml>

wechselt, wo die Aussichten auf Ruhm und Reichtum wesentlich besser sind. Paradebeispiele sind etwa Henry Maske, Lennox Lewis (beide 1988) oder Wladimir Klitschko (1996), die zunächst Olympia-Gold gewannen, jedoch erst durch ihre Weltmeister-Kämpfe im Profilager Star-Status erreichten.

### 2.1.3 Frauenboxen

Frauenboxen war über viele Jahre verboten und hat sehr lange um Anerkennung kämpfen müssen. Erst seit den Neunziger Jahren ist es international genehmigt: 1994 wurde es in den Amateur-Weltverband AIBA aufgenommen, zwei Jahre später waren Frauenkämpfe auch in der Schweiz legal.<sup>5</sup>

Auch bei den Frauen gibt es die Unterteilung in ein Amateur- und ein Profilager, wobei sich in den letzten Jahren beide Ebenen eines massiven Aufschwungs erfreuten. So ist die AIBA bemüht, dass Frauenboxen bis zu den nächsten Sommerspielen 2012 in London ins olympische Programm aufgenommen wird. Der entsprechende (positive) Entscheid des Internationalen Olympischen Komitees soll im August 2009 gefällt werden.<sup>6</sup>

Auch im Profi-Bereich haben die Medien die Attraktivität des Frauenboxens erkannt. In Deutschland sorgte die langjährige Weltmeisterin Regina Halmich für Furore und hohe Einschaltquoten, in den USA zog beispielsweise der Showkampf zwischen Laila Ali und Jacquie Frazier, den Töchtern der einstigen Gegenspielern Muhammad Ali und Joe Frazier, einen grossen Boom nach sich. Auch Filme wie „Million Dollar Baby“ haben das Interesse einer breiten Öffentlichkeit geweckt und dem Frauenboxen zu mehr Akzeptanz verholfen.

Im Allgemeinen gelten die gleichen Regeln wie bei den Männern. Frauen dürfen zusätzlich einen Brustschutz tragen, derweil das Tiefschutz-Obligatorium entfällt. Ge-kämpft wird bei den Amateurinnen über drei mal zwei Minuten, bei den Profis über maximal zehn Runden à zwei Minuten. Kämpfe zwischen Frauen und Männern sind untersagt.

---

<sup>5</sup> [http://www.boxclub-basel.ch/geschichte\\_frauenboxen.htm](http://www.boxclub-basel.ch/geschichte_frauenboxen.htm)

<sup>6</sup> <http://www.sportgericht.de/sportrecht-newstext-10946-.html>

#### 2.1.4 Light-Contact-Kickboxen

Das Light-Contact-Kickboxen ist zwar eine andere Kampfsportform, dient im Modell von Käser jedoch als Vergleichswert. Es zeigt auf, dass die Bezeichnung *Light-Contact* hier eine wesentlich andere Bedeutung hat.

#### 2.1.5 Boxe éducative

Bei den drei oben genannten Box-Formen handelt es sich um Vollkontakt-Sportarten, auf die in dieser Arbeit nicht speziell eingegangen wird und die lediglich als Vergleichswerte erwähnt werden. Für die Schule wird es ab hier so richtig interessant.

Boxe éducative ist in Frankreich weit verbreitet. Es orientiert sich am Amateurboxen, wobei sämtliche harten Schläge verboten sind und sanktioniert werden. Im Reglement wird explizit festgehalten, dass es darum geht, seinem Gegner keinen Schaden zuzufügen. Boxe éducative wird in Frankreich seit den Siebziger Jahren an vielen Schulen aller Stufen angeboten, zudem gibt es analog zum Amateurbereich Wettkämpfe und nationale Meisterschaften.

Ein Kampf geht über drei Runden, wobei die Dauer der einzelnen Durchgänge je nach Altersstufe eine, eineinhalb oder zwei Minute(n) beträgt. Die obligatorische Ausrüstung besteht aus Helm, Handschuhen, Bandagen, Zahnschutz, ärmellosem Trikot, Shorts und Tiefschutz. Letzteres fällt bei Mädchen und Frauen weg, dafür wird ein Brustschutz empfohlen. Aufgeteilt werden die Boxer nach Geschlecht, Alter und Gewicht. Im Gegensatz zum Amateur- und Profiboxen sind auch geschlechterübergreifende Paarungen zugelassen.

→ *Detaillierte Informationen zum Boxe éducative in den folgenden Kapiteln.*

#### 2.1.6 Light-Contact-Boxen

Light-Contact-Boxen übernimmt in den meisten Bereichen die Regelauslegung des Boxe éducative. Wie man Käasers Modell der Schlaghärte ([Tabelle 1](#)) entnehmen kann, sind jedoch die Berührungen noch etwas schwächer. Ein weiterer, wichtiger Unterschied ist die Einteilung der Kategorien. Diese erfolgt nämlich nicht über das Gewicht, sondern anhand der Körpergrösse.

→ *Detaillierte Informationen zum Light-Contact-Boxen in den folgenden Kapiteln.*

### **2.1.7 Fitnessboxen**

Beim Fitnessboxen fällt der Wettkampf weg. Es geht darum, die positiven Trainingseffekte zu übernehmen, wobei auf Sparringübungen (Trainingskämpfe) verzichtet wird. Schläge gibt es nur in Schattenbox-Übungen, gegen die Handschuhe des Partners (ohne dass dieser zurückschlägt) sowie gegen Sandsäcke oder Matten. Es werden nicht nur Bewegungsmuster aus dem Boxkampf, sondern aus dem gesamten Training adaptiert. Dadurch wird speziell die Ausdauer, die (Schnell-)kraft sowie die Koordination trainiert, zudem sollen auch im Fitnessboxen Aggressionen abgebaut werden können.

### **2.1.8 Box-Aerobic**

Gleich wie das Fitnessboxen kommt auch das so genannte Box-Aerobic ohne Zweikampf aus. Es werden lediglich Bewegungen sowie Schrittfolgen aus dem Boxen übernommen und, meistens zu Musik, in mehrteiligen Bewegungsabläufen zusammengeführt. Diese Form ist deutlich näher am Aerobic als am Boxen und soll speziell die Ausdauer, die Koordination sowie die Schnellkraft fördern.

## **2.2 Boxen in der Schule**

### **2.2.1 Schweiz: Projekte auf Eigeninitiative**

(Light-Contact-)Boxen ist alles andere als ein klassischer Schulsport. Es lässt sich festhalten, dass es in keinem kantonalen Lehrplan der Sekundarstufe explizit erwähnt ist und dessen Integration in den Sportunterricht folglich von lokalen Projekten und Eigeninitiative einzelner Lehrpersonen geprägt ist. Ein Beispiel kann dennoch erwähnt werden: Auf Stufe der Sekundarschule fanden ab Dezember 2007 Probe-Trainings im Rahmen des Präventionsprogramms „cool and clean“ statt, bei denen Schülerinnen und Schülern Elemente des (Light-Contact-) Boxens näher gebracht wurden. Organisiert wurden diese vom Schweizerischen Boxverband im Zeichen der Gewaltprävention.

Einen speziellen Service für die (Sekundar-)Schule bietet Stefan Käser im Rahmen des Schweizerischen Verbandes für Sport in der Schule SVSS an. Jährlich findet ein

Kurs für Lehrpersonen statt, wo diesen das nötige Wissen für die Integration von Box-Spielen in den Sportunterricht vermittelt wird.<sup>7</sup>

Auf der Mittelschulstufe wird Boxen häufiger durchgeführt, wobei es an zahlreichen Institutionen sogar im Lehrplan vorgesehen ist.<sup>8</sup> Und auch Light-Contact-Boxen findet langsam Aufnahme: So etwa an der Berufsschule Bern, die ab Sommer 2009 sowohl Boxen, sowie neu auch Light-Contact-Boxen als offizielle Disziplin im Freizeit-Sportprogramm anbieten wird.<sup>9</sup>

### **2.2.2 Deutschland: Mit Vollkontakt gegen Gewalt**

Der Boxsport genießt in Deutschland einen ganz anderen Stellenwert als in der Schweiz. Heimische Stars wie Artur Abraham, Felix Sturm, die „eingedeutschten“ Ukrainer Wladimir und Vitali Klitschko oder Regina Halmich sorg(t)en für grosse Popularität und Medienpräsenz. Gleichzeitig hat dies aber auch dazu geführt, dass das Profi-Boxen im Vergleich zum Amateur- oder Leichtkontakt-Bereich noch dominanter dasteht.

In Deutschland gibt es zahlreiche Projekte an Schulen, bei denen über den Boxsport gegen herrschende Gewalt-Probleme vorgegangen werden soll. Dabei wird allerdings meist nicht (konsequent) die „Leichtkontakt-Schiene“ gefahren. So auch nicht beim bekanntesten Beispiel *Box-Out* aus Hamburg, das 2007 ins Leben gerufen worden war. Dieses Projekt richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 6. sowie 7. Klasse und soll diese über das Boxen lehren, sich an Regeln zu halten und fair miteinander umzugehen. Das Projekt ist schön dokumentiert, wobei über das Pressearchiv auf [www.box-out.de](http://www.box-out.de) auch nachgelesen werden kann, welchen Widerständen es ausgesetzt war und ist.

Doch auch die Idee des Light-Contact-Boxens kommt langsam aber sicher auf. So klärt etwa das Bundesland Niedersachsen ab, ob und in welcher Form Boxen langfristig in den Schulsport eingeführt werden könnte. Zurzeit wird eruiert, ob nur kon-

<sup>7</sup> Aktuelles Angebot unter [https://www.svss.ch/public/018/weiterbildung/svss\\_kursplan\\_09\\_10.pdf](https://www.svss.ch/public/018/weiterbildung/svss_kursplan_09_10.pdf)  
Seite 7, Kurs 6709

<sup>8</sup> z. B. Berufsschule Biel ([http://www.bfb-bielbienne.ch/upload/download\\_de/G/BueroassistentInnen/Sportlehrplan+BFB.pdf](http://www.bfb-bielbienne.ch/upload/download_de/G/BueroassistentInnen/Sportlehrplan+BFB.pdf), S. 12) Gewerbliche Berufsschule Wetzikon ([http://www.gbwetikon.ch/cm\\_data/Lehrplan\\_Sport\\_Jano4.pdf](http://www.gbwetikon.ch/cm_data/Lehrplan_Sport_Jano4.pdf), S. 28), Gewerblich-industrielle Berufsschulen Liestal und Muttenz ([http://www.gibliestal.ch/lehre/abteilungen/abu/sport/lehrplan\\_sport.pdf](http://www.gibliestal.ch/lehre/abteilungen/abu/sport/lehrplan_sport.pdf), Kapitel 7.2)

<sup>9</sup> [http://www.light-contact.ch/LC\\_NeuAnGIBB.htm](http://www.light-contact.ch/LC_NeuAnGIBB.htm)

taktfreie Formen (Fitnessboxen) umsetzbar sind, oder allenfalls auch Zweikämpfe nach dem Vorbild des Light-Contacts in der Schweiz sowie des Boxe éducative in Frankreich.<sup>10</sup>

### **2.2.3 Frankreich: Dank UNSS weit verbreitet**

In Frankreich ist Boxe éducative weitaus bekannter und akzeptierter als das Light-Contact-Boxen in der Schweiz. Das entsprechende Angebot der Union Nationale du Sport Scolaire UNSS, die den freiwilligen Schulsport aller Stufen organisiert, geniesst grosse Beliebtheit und hat dafür gesorgt, dass die Leichtkontakt-Variante des Boxens den Schülerinnen und Schülern ab 8 Jahren bereits seit langem zur Verfügung steht. Der freiwillige Schulsport ist im zentralistisch organisierten (Schul-)System Frankreichs klar stärker positioniert als in der föderalistischen Struktur der Schweiz, wovon kleinere Sportarten wie zum Beispiel Boxe éducative zusätzlich profitieren. Hierzulande muss das Light-Contact-Boxen in jedem Kanton neue Hürden meistern, während es in der „Grande Nation“ auf einen Schlag landesweit aufgenommen und angeboten wurde.

Im regulären Schulsport ist die Situation indes nicht gross anders als hierzulande. Boxen ist nicht Teil des Lehrplans und damit auch nicht der Ausbildung von Lehrpersonen. Auch hier gibt es jedoch zahlreiche Bemühungen, Elemente des Boxe éducative einzubauen, und auch hier gehen diese Bemühungen meist auf Eigeninitiative einzelner Lehrkräfte zurück. Dennoch muss klar festgehalten werden, dass Boxe éducative in Frankreich – und dank der weit verbreiteten UNSS auch an Frankreichs Schulen – einen höheren Stellenwert genießt.

---

<sup>10</sup> [http://www.light-contact.ch/LC\\_BesuchNiedersachsen.htm](http://www.light-contact.ch/LC_BesuchNiedersachsen.htm)

### 3 Boxen ohne Schmerzen – Leichtkontakt-Formen im Porträt

#### 3.1 Der Weg des spielerischen Boxens

Das Konzept des *Boxe éducative* geht auf einen gewissen Jean Letessier zurück, der in den Siebziger Jahren in Frankreich eine kindergerechte Form des Boxens ausarbeitete. Diese betonte das spielerische Element sowie die geringen Risiken und wurde durchaus positiv aufgenommen. Viele Box-Vereine und der freiwillige Schulsport aller Stufen nahmen sie in ihr Programm auf. Es war der Versuch, *Boxen* und *Spielen* zusammenzuführen, während man sich zuvor für das eine oder das andere hatte entscheiden müssen. Wer nicht einen richtigen Boxkampf bestreiten wollte, hatte sich mit Schattenboxen und Schlagübungen an den Geräten begnügen müssen.<sup>11</sup>

*Boxe éducative* gewann in Frankreich zunehmend an Popularität, schaffte als eigene Kategorie die Aufnahme in den nationalen Boxverband und wird seither auch wett-kampfmässig betrieben.<sup>12</sup> Dieser leistungsorientierte Zweig wurde 2002 offiziell in *Boxe éducative assaut* (oft nur noch *Boxe assaut* genannt) umbenannt, da der ursprüngliche Term *éducative* den Wettkampfgedanken eigentlich relativieren sollte. Für die an den Schulen praktizierten Formen ist der Begriff *éducative* indes weiterhin treffend. Den grossen Erfolg des Leichtkontakt-Boxens in Frankreich spiegeln nicht zuletzt die Mitgliederzahlen wider: Der Französische Box-Verband zählt in dieser Sparte 14'000 lizenzierte Athleten, derweil die Anzahl Lizenzen bei den Amateuren bei gut 5000 liegt.<sup>13</sup>

In der Schweiz ist Light-Contact-Boxen seit 2000 auf dem Vormarsch, wobei der Box-Club Basel und insbesondere Stefan Käser eine zentrale Vorreiter-Rolle gespielt haben. Ab 1999 hatte Käser auf dem Weg zum Turn- & Sportlehrer-Diplom II ein Wahlfach auf Gymnasialstufe angeboten, zahlreiche Evaluationen durchgeführt und die Ergebnisse in seiner Diplomarbeit<sup>14</sup> zusammengestellt.

---

<sup>11</sup> vgl. Cougoulic u.a., 2003, „La Boxe éducative – 200 jeux et situations pédagogiques“, S. 16

<sup>12</sup> [http://ffboxe.com/pages/common/get\\_telechargement.php?file=341\\_codesportifbea090908.pdf](http://ffboxe.com/pages/common/get_telechargement.php?file=341_codesportifbea090908.pdf) und im Anhang

<sup>13</sup> <http://www.ffboxe.com/pages/viefederale/boxeurs.php>, Stand (20.04.2009)

<sup>14</sup> Käser, 2003, „Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport“

Ursprünglich war in der Schweiz praktisch eins zu eins das französische Konzept des *Boxe éducative* übernommen worden; daraus entwickelte sich das Light-Contact-Boxen. Die wichtigsten Unterschiede liegen, wie in [Kapitel 2.1.6](#) erwähnt, in der weiter reduzierten Schlaghärte sowie der Klassen-Einteilung über die Grösse statt über das Gewicht. Um in allen vier Sprachregionen der Schweiz eine einheitliche Bezeichnung zu haben, einigte man sich – wie so oft – auf die englische Version *Light-Contact*.

### **3.2 Die aktuelle Situation des Light-Contact-Boxens in der Schweiz**

Light-Contact-Boxen steckt noch immer in den Kinderschuhen und muss weiterhin viel Informationsarbeit leisten, um einer breiteren Öffentlichkeit bekannt zu werden. Ein nicht zu unterschätzendes Problem hierbei ist das Fehlen von bekannten Aushängeschildern. Figuren, denen Schülerinnen und Schüler nacheifern könnten, stammen allenfalls aus dem Profiboxen. Solche wiederum können nicht als Zugpferde eingespannt werden, weil dadurch die zwingend nötige Abgrenzung vom Vollkontakt-Bereich auf der Strecke bliebe.

Um das Light-Contact-Boxen dennoch bekannt zu machen, finden mittlerweile schweizweit Turniere sowie Schnuppertage statt, zudem geniesst die Sportart auch zunehmend Anklang an Mittelschulen. Die Promotions-Arbeit beginnt bereits bei den Jüngsten. So konnten im Rahmen der neuen J&S-Sparte für 5- bis 10-Jährige so genannte „Kidsdays“ durchgeführt werden, an denen die Kinder mit ersten Spielformen des Light-Contact-Boxens konfrontiert wurden. Ein wichtiger Schritt hin zu einer breiteren Akzeptanz würde die Aufnahme der Sportart ins reguläre J&S-Programm bedeuten. Entsprechende Verhandlungen laufen seit sechs Jahren und könnten 2009 zu einem positiven Abschluss gebracht werden (siehe [Kapitel 5.1.1](#)).<sup>15</sup>

### **3.3 Box-Spiel statt Box-Kampf**

Light-Contact und *Boxe éducative* identifizieren sich über das Verbot harter Schläge, die dem Gegenüber schaden, und grenzen sich dadurch vom „richtigen“ Boxen ab. Unterstützt wird diese klare Trennung auch durch ein entsprechend gewähltes Voka-

---

<sup>15</sup> [http://www.light-contact.ch/LC\\_KidsDay.htm](http://www.light-contact.ch/LC_KidsDay.htm)

bular, wie bereits die Bezeichnungen *Light-Contact* und *éducative* andeuten. Es wird versucht, nicht von *schlagen*, sondern von *touchieren*, *berühren* oder *treffen* zu sprechen. Im offiziellen Reglement wird explizit erwähnt, dass Wettkämpfe mit *Matches* statt *Kämpfen*<sup>16</sup> bezeichnet werden; im schulischen Umfeld erscheint mir der Begriff *Box-Spiele* am treffendsten. Statt vom *Gegner* kann man vom *Partner* oder *Gegenüber* sprechen.

Stefan Käser glaubt, dass das *Light-Contact* noch viel stärker betont werden muss und es eine noch klarere Abgrenzung vom übrigen Boxen braucht. Die Philosophie ist es, miteinander zu spielen, wobei er den Vergleich mit einem Spielzeug macht: „Wenn es kaputt ist, kann ich nicht mehr damit spielen.“<sup>17</sup> Dieser Gedanke müsse in aller Deutlichkeit gegen aussen portiert werden.

Trotz allem bleibt *Light-Contact-Boxen* eine Zweikampfform, die auch nicht zu weich gespült werden sollte. Gerade weil die Technik vom Vollkontakt-Boxen übernommen wird, lassen sich Begriffe wie *Schläge* oder *Kämpfe* nicht vermeiden. Ein Problem sehe ich hierbei keineswegs.

### **3.4 Grundsätze und Regeln für Light-Contact-Boxen in der Schule**

*Light-Contact-Boxen* ist ein Zweikampf analog zum Amateurboxen, wobei sämtliche harten Schläge verboten sind. Dadurch soll der Spassfaktor steigen und die Verletzungsgefahr gleichzeitig auf ein Minimum reduziert werden. „Zentral ist die Auseinandersetzung ohne Aggression, was die Beherrschung der Schlagstärke und der Emotionen erfordert. Diese Box-Form ermöglicht den Schülerinnen und Schülern und den Lehrern, alle Bereicherungen des Boxsportes (im motorischen, informativen, energetischen Bereich, aber auch in der Entwicklung der gesellschaftlichen Werte) zu nutzen, ohne die Gesundheit der Praktizierenden zu gefährden“, heisst es auf der Website [www.light-contact.ch](http://www.light-contact.ch).<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> [http://www.boxverband.ch/Clubs/Reglement\\_Light-Contact\\_080202\\_D.pdf](http://www.boxverband.ch/Clubs/Reglement_Light-Contact_080202_D.pdf) und [http://www.light-contact.ch/Reglement\\_Light-Contact\\_080202\\_D.pdf](http://www.light-contact.ch/Reglement_Light-Contact_080202_D.pdf) -> Art. 1 Die Grundsätze

<sup>17</sup> Gespräch mit Käser

<sup>18</sup> [http://www.light-contact.ch/LC\\_boxing.htm](http://www.light-contact.ch/LC_boxing.htm) und Käser, 2003, „Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport“, S. 9

Gleich wie für das Boxe éducative in Frankreich gibt es seit Februar 2008 auch für das Light-Contact-Boxen ein vom Schweizerischen Boxverband aufgestelltes Reglement, das die Wettkämpfe klar definiert.<sup>19</sup> Für den Sportunterricht in der Schule können und müssen die Regeln natürlich vereinfacht und angepasst werden. Nachfolgend einige Auszüge aus dem offiziellen Reglement sowie weitere Ergänzungen, die für eine allfällige Umsetzung in der Schule von Bedeutung sein dürften:

„Artikel 1: **Die Grundsätze:**

- *LC unterscheidet sich vom Olympischen Boxen [...] und vom Profiboxen dadurch, dass die Kontrahenten sich lediglich touchieren dürfen. Im Gegensatz zum Boxen dürfen die **Schläge nie mit Kraft** ausgeführt werden. Falls doch einer oder mehrere Schläge hart ausgeteilt werden, führt dies zu einer Verwarnung, respektive zur Disqualifikation der/des Schlagenden. Die Geschwindigkeit der Schläge ist nicht festgelegt.*
- *Art. 1.1 **Das Vis-à-Vis:** Während dem ganzen Match müssen sich die Teilnehmenden von Angesicht zu Angesicht bewegen. Ein Teilnehmer, der dem Gegner den Rücken zuwendet oder den Kopf senkt (Gesicht zum Boden) wird unmittelbar verwarnet.*
- *Art. 1.4 **Erlaubte Treffer:** Nur Treffer, die mit der geschlossenen Hand und dem Knöchelbereich ausgeführt wurden, werden gezählt. Alle Berührungen mit einer anderen Fläche werden geahndet.*
- *Art. 1.5 **Die Zielbereiche:** Als Ziel gilt die vordere Körperhälfte vom Gürtel bis zur Stirne. Treffer auf die Arme des Gegners sind erlaubt, werden aber nicht gezählt. Alle anderen Berührungen werden geahndet.*

[...]

Artikel 5: **Die Wertung – Aufgaben der Punktrichter**

- *Art. 5.1, **Grundsätze:** Ein Duell ist eine Abfolge von „Phasen des Abwartens“, und von „Phasen des Schlagwechsels“. Ein Schlagwechsel beginnt, sobald ein regelkonformer Treffer die erlaubte Zielzone berührt, und er endet wenn die Schlagkombination zu Ende ist oder wenn die Teilnehmenden auseinander gehen, sei es von sich aus oder durch den Ringrichter bedingt [...]. Jeder Schlagwechsel wird jenem Teilnehmenden zugesprochen, der mehr trifft. Die Anzahl der Treffer und die Dauer des Schlagwechsels ändern den Wert der erhaltenen Punkte nicht: Alle Schlagwechsel haben den gleichen Wert: ob es sich um einen Treffer oder eine Verbindung von mehreren Treffern handelt, der bessere Teilnehmende erhält jedes Mal genau einen Schlagwechsel (= 1 Pkt) zugesprochen. [...]*
- *Art 5.2, **Ermahnung, Verwarnung, Disqualifikation:** Jeder Fehler wird mit Punkteabzug bestraft. [...] Je nach Schwere des Vergehens spricht der Ringrichter die folgenden Sanktionen aus:*
  - *Art. 5.2.1 **Ermahnung:** Im Falle eines kleinen, unabsichtlichen Vergehens [1 Punkt für den Gegner] [...].*
  - *Art. 5.2.2 **Verwarnung:** Im Falle eines schwereren, absichtlichen oder gegen die Grundsätze des Light-Contact-Boxens verstossenden Fehlers wird der Teilnehmende verwarnet [3 Punkte für den Gegner] [...].*
  - *Art. 5.2.3 **Disqualifikation:** Die Anzahl von Strafpunkten ist auf maximal 9 limitiert, danach hat der Ringrichter den gegen die Regeln verstossenden Teilnehmenden zu disqualifizieren.“*

---

<sup>19</sup> Das komplette Reglement im Anhang, auf [http://www.boxverband.ch/Clubs/Reglement\\_Light-Contact\\_080202\\_D.pdf](http://www.boxverband.ch/Clubs/Reglement_Light-Contact_080202_D.pdf) oder auf [http://www.light-contact.ch/Reglement\\_Light-Contact\\_080202\\_D.pdf](http://www.light-contact.ch/Reglement_Light-Contact_080202_D.pdf)

Der letzte Punkt ist in der Schule äusserst wichtig. Es ist zwingend, dass vor allem zu starke Schläge von Beginn an bestraft und klare Grenzen eingehalten werden. Dabei dürften natürlich auch andere Sanktionen als eine blosse Disqualifikation sinnvoll sein.

Auch bei der Wertung können Anpassungen gemacht werden; zum Beispiel, dass alle Treffer gezählt werden. Grundsätzlich lohnt es sich, die Schülerinnen und Schüler in der Endform selber die Rolle des Ringrichters übernehmen zu lassen, um sie zu sensibilisieren und ihnen die Regeln besser verständlich zu machen (siehe auch [Kapitel 4.3](#)). Die Rolle des Ringrichters ist indes alles andere als einfach, wegen den strengen Vorgaben betreffend Schlaghärte teilweise sogar schwieriger als beim Vollkontakt-Boxen. Ich bin jedoch davon überzeugt, dass in vielen Zweikampfformen auch auf den Einsatz von Ringrichtern verzichtet werden kann. Einerseits können die Boxenden selber über Treffer befinden, zudem sind viele Box-Spiele auch ohne (Punkte-)Wertung attraktiv.

**Der Ring:** Speziell am (Light-Contact-)Boxen ist der quadratische „Ring“. Ist ein solcher mit Seilen begrenzt, können die Schülerinnen und Schüler die räumliche Enge viel intensiver erleben, als wenn bloss Bodenmarkierungen als Referenz genommen werden. Dies kann unter Umständen auch zu Stresssituationen führen, da die Fluchtmöglichkeit eingeschränkt wird. In der Schule sind Bodenmarkierungen aber absolut ausreichend. Der (aufwendige) Aufbau eines Ringes würde meiner Meinung nach lediglich Sinn machen, um beispielsweise als Semesterabschluss ein kleines Turnier zu organisieren.

**Die Einteilung:** Die Kategorien werden im Light-Contact-Boxen im Gegensatz zu allen anderen Boxformen nicht nach Gewicht, sondern nach Grösse eingeteilt. Bei Wettkämpfen wird ab 145 cm bis 190 cm Körperlänge in Schritten von jeweils 5 cm abgestuft. Auch in der Schule sollte darauf geachtet werden, dass die Paare betreffend Körpergrösse grundsätzlich möglichst homogen sind.

**Die Rituale:** Zu übernehmen gilt es in der Schule die in allen Kampfsportarten wichtigen Rituale. Ein gegenseitiges Abklatschen mit den Handschuhen vor und nach Übungsformen bringt den Respekt zum Ausdruck und gibt dem Duell einen klaren

Rahmen. Auch die Signale des Ringrichters sind ein wichtiger Teil. Mit *Box* wird ein Kampf zu Beginn der Runde oder nach einem Unterbruch freigegeben, bei *Stopp* (im Falle eines Fehlers oder des Runden-Endes) müssen die Paare sofort alle Aktionen abbrechen. Während diese Signale an Wettkämpfen den Ringrichtern vorbehalten sind, sollten in der Schule auch die Schülerinnen und Schüler selber verbindlich *Stopp* sagen können.

**Die Dauer:** Die offiziellen Kämpfe dauern 3 x 1 Minute bei den Schülerinnen und Schülern (8 bis 15 Jahre) und 3 x 2 Minuten in den drei weiteren Kategorien Junioren, Kadetten und Erwachsene; dazwischen folgt jeweils eine Minute Pause. Im Sportunterricht kann den Schülerinnen und Schülern anhand dieser Einsatzzeiten sehr schön aufgezeigt werden, wie anstrengend Light-Contact-Boxen ist. Viele Box-Spiele können statt über die Zeit auch von einer bestimmten Anzahl Treffer begrenzt werden.

## **4 Light-Contact-Boxen in der Schultauglichkeits-Analyse**

Light-Contact-Boxen definiert sich wie gesehen als Sport, der das spielerische Element betont und frei von Aggressionen und Risiken ausgeübt werden kann. Ob er den vom Lehrmittel der Sporterziehung der Eidgenössischen Sportdirektion<sup>20</sup> geforderten Ansprüchen gerecht wird und damit in der Tat ein Thema für den Unterricht auf Sekundarstufe ist, möchte ich in den folgenden Kapiteln analysieren.

### **4.1 Sicherheit**

Boxen ist gemäss gängigem Image brutal und gefährlich – ein Bild, das sich vor allem durch Profi-Kämpfe und K.o.-Siege stark in den Köpfen der Betrachter festgesetzt hat. Beim Light-Contact-Boxen ist das Verletzungsrisiko hingegen äusserst klein. Das schlimmste, was allenfalls passieren kann, ist eine gebrochene Nase. Selbst dies kommt jedoch kaum je vor. Ebenfalls möglich sind Verstauchungen am Handgelenk.

Im Vergleich zu Spielen wie Fussball oder auch zum Geräteturnen ist die Verletzungsgefahr als geringer einzustufen. Da der Rücken, die Knie und die Fussbänder keinen heiklen Bewegungsabläufen ausgesetzt sind, hat Light-Contact-Boxen in Bezug auf die Sicherheit auch gegenüber Rauf-Kampfsportarten gewisse Vorzüge. Bei Ring- oder Judoformen zum Beispiel muss zunächst korrektes Abrollen gelernt sein, bevor Spielformen praktiziert werden können.

Zu beachten gilt es, wie eigentlich immer im Sportunterricht, das Entfernen von Körperschmuck. Piercings, Ringe und Ketten können bei Treffern zu schmerzhaften Erfahrungen führen. Wenn möglich sollten bei den Partnerübungen auch Brillen abgenommen werden. Ist dies nicht möglich, sollten beim entsprechenden Duo Touchierungen am (Ober-)Kopf untersagt werden.

Ein nicht zu unterschätzender Sicherheitsaspekt ist das Aufstellen klarer Regeln und das Vermitteln von Werten aus dem Kampfsport. Viele Unfälle im Sportunterricht geschehen bei mangelhafter Organisation und ungenügender Disziplin, wogegen klare Verhaltensregeln das Risiko eindämmen.<sup>21</sup> Kampfsportarten legen sehr viel Wert auf

---

<sup>20</sup> Eidg. Sportkommission (Hrsg.), 1997, „Lehrmittel Sporterziehung“, Band 1, Broschüre 1

<sup>21</sup> Eidg. Sportkommission (Hrsg.), 1997, „Lehrmittel Sporterziehung“, Band 1, Broschüre 1, S. 29

Rituale und respektvolle Umgangsformen. Diese gilt es auch im Sportunterricht umzusetzen, so zum Beispiel das Abklatschen vor und nach Zweierübungen.

## **4.2 Material**

### **4.2.1 Benötigtes Material**

Der materielle Aufwand ist beim Boxen relativ klein. Am wichtigsten sind die Boxhandschuhe, die an Schulen kaum je vorhanden sind. Es besteht die Möglichkeit, Box-Klubs nach Restbeständen anzufragen, die übernommen oder ausgeliehen werden können. Eine Liste mit entsprechenden Kontaktpersonen ist im Internet auf [http://www.light-contact.ch/LC\\_schulsport.htm](http://www.light-contact.ch/LC_schulsport.htm) zu finden.

Seit dem Einstieg von Sportartikelhersteller Adidas in den Box-Markt sind auch Neuanschaffungen nicht mehr allzu teuer. Man findet Modelle für unter CHF 40.- pro Paar, wobei für den Unterricht bei einer durchschnittlichen Klassengrösse zehn bis zwölf Paare nötig sind. Die Handschuhe sollten in einem gut durchlüfteten Raum gelagert werden, um unangenehme Gerüche zu reduzieren und die Entstehung von Schimmel zu verhindern.

Bezüglich Kleidung gibt es keine speziellen Erfordernisse; es kann in ganz gewöhnlichen Sportkleidern geboxt werden. Empfehlenswert ist das Tragen von Sportschuhen. Auch die Ansprüche an die Räumlichkeit sind bescheiden. Es kann auf kleinem Raum eine grosse Bewegungsdichte erreicht werden, so dass selbst für grosse Klassen eine durchschnittliche Turnhalle ausreicht.

Auf Schulstufe unnötig erscheint mir der Einsatz von Bandagen an den Handgelenken. Zu deren Vorteilen zählt, dass sie das Handgelenk stabilisieren und so das Risiko von Verstauchungen einschränken. Zudem saugen sie viel Schweiß auf, was die Lagerung der Handschuhe erleichtert. Damit die Wirkung der Bandagen auch wirklich zum tragen kommen würde, müsste jedoch das korrekte montieren gelernt sein, wofür relativ viel Zeit aufgewendet werden müsste. Meiner Meinung nach macht der Einsatz von Bandagen nur dann Sinn, wenn über einen längeren Zeitraum regelmässig und häufig geboxt wird.

### 4.2.2 Helm: Pro und Contra

Ein weiteres Equipment, das zur offiziellen Light-Contact-Ausrüstung gehört, ist der Helm, der Stirn, Ohren und Kiefer schützt. Der Einsatz von Helmen in der Schule kann kontrovers diskutiert werden:

- + Für den Einsatz von Helmen spricht in erster Linie natürlich der Schutz des Kopfes. (Zu harte) Berührungen werden abgedämpft, wodurch auch das Sicherheitsgefühl der Schülerinnen und Schüler gesteigert und Ängste abgebaut werden.
- + Durch das Tragen von Helmen findet eine klare Trennung zwischen Kampf- und Übungsformen statt. Diese kann entscheidend dazu beitragen, dass die Schülerinnen und Schüler die Zweikämpfe nicht nach aussen tragen.
- + Mit dem Einsatz von Helmen kann gegenüber der Öffentlichkeit das Bemühen nach maximaler Sicherheit demonstriert werden.
  
- Das Abbauen von Berührungsängsten kann auch negative Seiten haben. Durch den besseren Schutz kann sich die Regulierung der Schlaghärte gegen oben verschieben; die natürlichen Grenzen werden anders definiert. Hemmungen vor Schlägen gegen den Kopf nehmen ab.

Der Mehraufwand für die Anschaffung, die Kosten (ca. CHF 50.- pro Stück) und die Lagerung der Helme sollte bei der Abwägung keine übergeordnete Rolle spielen.

Persönliche Erfahrungen haben mir gezeigt, dass die Box-Übungen ohne weiteres ohne Helm durchgeführt werden können. So tendiere ich trotz des quantitativen Übergewichts der Pro-Aspekte dazu, in der Schule keine Helme zu verwenden. Ich glaube, dass die Schülerinnen und Schüler dadurch besser auf den *Light-Contact*-Gedanken sensibilisiert werden. Entscheidet man sich für den Einsatz von Helmen, müsste man konsequenterweise auch die im Wettkampf ebenfalls vorgeschriebenen Mundschütze tragen, um den ganzen Kopf bestmöglich zu schützen.

### 4.3 Die Rolle der Lehrperson

Guter (Sport-)Unterricht hängt stark von der Lehrperson ab. Eine umso wichtigere Rolle kommt der unterrichtenden Person zu, wenn etwas Neues, Unbekanntes aus-

geübt wird, das bei einzelnen Schülerinnen und Schülern Stresssituationen, bei anderen Kampflust und Übermut hervorrufen kann. Light-Contact-Boxen ist eine solche neue, unbekannte Disziplin und entsprechend entscheidend ist das Verhalten der Lehrperson. Es ist absolut zentral, sicher aufzutreten und die vom Light-Contact-Boxen vorgesehenen Werte (wie Fairness und Spielfreude ohne Aggression) klar aufzuzeigen und auch vorzuleben.

Speziell geschult werden angehende Lehrpersonen im Bereich des Boxens im Rahmen ihrer Ausbildung nicht. Es ist deshalb davon auszugehen, dass nur besonders motivierte und begeisterte Leute, die einen persönlichen Bezug zur Sportart haben, überhaupt auf die Idee kommen, Light-Contact-Boxen in ihren Unterricht zu integrieren. Diese Motivation und Begeisterung ist auch hilfreich, um die Schülerinnen und Schüler mitzuziehen. Interessierten Lehrpersonen bietet sich die Möglichkeit, den vom Schweizerischen Verband für Schulsport SVSS organisierten Kurs zu besuchen und dadurch zahlreiche Übungsideen zu gewinnen.<sup>22</sup> Ebenfalls eine Möglichkeit ist es, sich an einen lokalen Box-Klub zu wenden und nach Leitern zu fragen, die Demolektionen anbieten.

Stefan Käser findet, dass für Lehrpersonen kein grosses Wissen im Bereich des Boxens zwingend ist und sich mit Hilfe des Buches „La boxe éducative – 200 jeux et situations pédagogiques“<sup>23</sup> problemlos einfache Übungen durchführen lassen.<sup>24</sup> Diese Ansicht kann ich grundsätzlich teilen, wobei aber natürlich schon mindestens eine gewisse Affinität nötig ist. Zudem ist es von Vorteil, wenn die Lehrperson die Grundtechnik einigermaßen beherrscht. Denn für die meisten Schülerinnen und Schüler sind die Bewegungsabläufe neu, womit der Vorzeigefunktion zusätzliche Bedeutung zukommt.

Auch in der Rolle des Ringrichters in der Endform ist eigene Erfahrung hilfreich. Es ist gar nicht so einfach, Treffer richtig zu bewerten, wobei unerlaubte Schläge oft einfacher zu erkennen sind als erfolgreiche Berührungen. Grundsätzlich ist es empfehlenswert, sich als Lehrperson nicht auf die Rolle des Richters zu beschränken. Diese

---

<sup>22</sup> Aktuelles Angebot unter [https://www.svss.ch/public/018/weiterbildung/svss\\_kursplan\\_09\\_10.pdf](https://www.svss.ch/public/018/weiterbildung/svss_kursplan_09_10.pdf)  
Seite 7, Kurs 6709

<sup>23</sup> Cougoulic u.a., 2003, „La Boxe éducative – 200 jeux et situations pédagogiques“

<sup>24</sup> [http://www.light-contact.ch/DiplArbeit\\_be.htm](http://www.light-contact.ch/DiplArbeit_be.htm)

soll auch von den Schülerinnen und Schülern selbst übernommen werden. Einerseits werden diese dadurch für ihr eigenes Verhalten als Boxer sensibilisiert, zudem ist es für die Lehrperson eine wichtige Entlastung. Sie kann so den Überblick über das gesamte Geschehen bewahren und spontan Inputs an einzelne Schülerinnen und Schüler adressieren.

## **4.4 Die sechs Sinnrichtungen**

In diesem Kapitel soll es darum gehen, welche Perspektiven des Handelns Light-Contact-Boxen bietet. Gemäss dem Lehrmittel sind für die Schülerinnen und Schüler beim Bewegen, Spielen und Sporttreiben die folgenden sechs Sinnrichtungen von Bedeutung:

### **4.4.1 Sich wohl und gesund fühlen**

*„Sich aus Lust und Freude bewegen: als Ausgleich zum Alltag, für die eigene Fitness und für das eigene Wohlbefinden.“<sup>25</sup>*

Es ist allgemein bekannt, dass das Box-Training äusserst ausgewogen ist und mitunter zu den besten Trainingsarten überhaupt zählt. Die Fitness wird mit Elementen wie Box-Spielen, Schlagübungen, Seilspringen oder auch klassischen Kräftigungsübungen wie Liegestützen und Rumpfbeugen gefördert.

Das Lehrmittel führt als Ziel aus, dass die Schülerinnen und Schüler Freude an ihrem Körper und an dessen Kräften entfalten können. Zudem sollen sie sich mit ihrem Körper identifizieren, wodurch eine Grundlage für Ausgeglichenheit geschaffen wird.<sup>26</sup> Auch wenn in den Partnerübungen keine harten Schläge erlaubt sind, haben die Schülerinnen und Schüler dank diversen Einheiten an den Matten die Möglichkeit, ihren Kräften freien Lauf zu lassen und damit auch Aggressionen abzubauen. Solche Elemente, bei denen in kurzen, aber intensiven Phasen so richtig Dampf abgelassen werden kann, führen bei den meisten zu einer wohltuenden Erschöpfung – ein Gefühl, das jede und jeder ganz nach der individuellen Leistungsfähigkeit erreichen kann.

---

<sup>25</sup> Eidg. Sportkommission (Hrsg.), 1997, „Lehrmittel Sporterziehung“, Band 1, Broschüre 1, S. 7

<sup>26</sup> ebenda, S. 8

Beim Light-Contact-Boxen werden die Schülerinnen und Schüler zudem speziell aufgefordert, sich ihrer Körpereigenschaften bewusst zu werden und diese geschickt einzusetzen. Grossgewachsene profitieren von ihrer Reichweite und lernen, das Gegenüber auf Distanz zu halten. Kleinere sind im Gegensatz dazu meist flinker und können ihr Glück im Nahkampf suchen. Übergewichtige Schülerinnen und Schüler sind im Light-Contact-Boxen weitaus weniger benachteiligt als in vielen anderen Sportarten. Dazu trägt auch die Einteilung der Kategorien nach Grösse statt nach Gewicht bei. Die grössere Wucht hinter ihren Schlägen dürfen sie allerdings im Gegensatz zum herkömmlichen Boxen nicht in die Waagschale werfen.

Das Lehrmittel macht in diesem Kapitel noch den Hinweis auf die so wichtige Begeisterungsfähigkeit der Lehrperson.<sup>27</sup> Diese ist gerade bei einer Sportart wie dem Light-Contact-Boxen absolut zentral (siehe auch [Kapitel 4.3](#)).

### **Kehrseite:**

Es gibt Schülerinnen und Schüler, die sich im direkten Zweikampf unwohl fühlen. Besonders wenn der Gegner überlegen ist, können die Schülerinnen und Schüler in unangenehme Lagen geraten. In solchen Momenten bewegen sie sich nicht mehr aus Lust und Freude, sondern aus Angst und Stress. In der Turnhalle haben sie immerhin – anders als im eigentlich vorgesehenen Boxring – die Möglichkeit zu „flüchten“. Dies ist in der Endform des Light-Contact-Boxens zwar verboten, sollte in der Schule aber zur Verfügung stehen. Das Davonrennen ist ein klares Zeichen für zu grosse Stärkeunterschiede. Es empfiehlt sich in solchen Momenten, die Paare neu zusammenzustellen oder dem überlegenen Schülerinnen und Schüler eine zusätzliche Auflage (z.B. ein Handicap) zu verordnen. So können Ängste abgebaut und überwunden werden. Und genau dies ist ein explizites Ziel des Light-Contact-Boxens.

### **4.4.2 Erfahren und entdecken**

*„Vielfältige Körper-, Sach- und Naturerfahrungen sammeln; neue Bewegungen ausprobieren und lernen.“<sup>28</sup>*

Boxen lässt kaum jemanden kalt. Dem Sport wird mit gewisser Vorsicht und mit Respekt begegnet, gleichzeitig übt er auf einen Grossteil von Kindern und Jugendlichen

---

<sup>27</sup> ebenda, S. 8

<sup>28</sup> ebenda, S. 7

eine Faszination aus. Die Zurückhaltung hängt sicherlich mit den potenziellen Schädigungen der Gesundheit zusammen, wie man sie vom Profibetrieb her kennt. Einige können auch mit der primitiven Grundidee, sich „gegenseitig auf den Kopf zu schlagen“ nicht viel anfangen.

Für andere wiederum ist genau dieser Aspekt anziehend, und auch das Material wie die Handschuhe oder ein Boxsack faszinieren. Es ist äusserst spannend, mit Box-Handschuhen an den Fäusten auf Jagd nach Erfahrungen zu gehen. Wie fest kann ich gegen eine Wand schlagen, ohne dass ich mir dabei weh tue? Wie fest kann ich einen Kollegen schlagen, ohne ihm Schmerz zuzufügen? Solche Erfahrungen können die Schülerinnen und Schüler im Light-Contact-Boxen machen, zudem sollen sie neue Schritt- und Bewegungsmuster erlernen. Das in den Griff bekommen von Bewegungsanforderungen nennt das Lehrmittel als Grundlage für Selbstvertrauen und Leistungsbereitschaft. Es wird ebenso festgehalten, dass ein zeitgemässer Sportunterricht dem Bedürfnis nach Erfahren und Entdecken Rechnung trägt<sup>29</sup>, was mit dem Light-Contact-Boxen durch die erwähnten Punkte sicher geboten wird.

Erfahrungen können indes nicht bloss auf technischer Ebene gesammelt werden, besonders spannend ist auch der konditionelle Aspekt. Die Wettkampfdauer von 3-mal 1 Minute (u.a. Light-Contact-Boxen) bis 12-mal 3 Minuten (Profikämpfe) wird von nahezu allen Leuten, die nicht selber einmal eine entsprechende Erfahrung gemacht haben, massiv unterschätzt. Schon nur die Konzentration und das Aufrechterhalten einer stabilen Deckung des Kopfes führen zu körperlichen Grenzerfahrungen.

### **Kehrseite:**

Mit den gepolsterten Fäusten kann bei einzelnen Schülerinnen und Schülern auch die Verlockung entstehen, richtig zuzuschlagen und die Grenzen weit übers Light-Contact-Boxen hinaus ausreizen zu wollen. Hierbei ist die Lehrperson gefordert, von allem Anfang an keinerlei harte Schläge gegen Mitschüler zuzulassen. Auch hier ist es wichtig, der Klasse die klare Trennung zwischen Voll- und Leichtkontakt-Boxen aufzuzeigen und konsequent einzuhalten. Übungen zur freien Entfaltung der Kräfte sollten durchaus ihren Platz haben, allerdings nur gegen entsprechend gewählte Ziele.

---

<sup>29</sup> ebenda, S. 8

### 4.4.3 Gestalten und darstellen

*„Bewegungsabläufe ästhetisch gestalten, variieren und darstellen; sich ausdrücken.“<sup>30</sup>*

Das Lehrmittel macht den wichtigen Hinweis, dass sich das Gestalten und Darstellen keineswegs auf Gymnastik, Tanz und Geräteturnen beschränkt. Auch Spielbewegungen oder eben auch Boxformen können unter diesem Aspekt behandelt werden. Box-Aerobic (siehe [Kapitel 2.1.8](#)) ist genau darauf ausgerichtet, Box-Bewegungen ästhetisch zusammenzuführen und in Choreographien darzustellen. Beim Light-Contact- und Fitness-Boxen gilt es, Schlagkombinationen einzuüben und diese auch individuell zu rhythmisieren. Eine mögliche Übungsform ist auch das Einstudieren eines „Stunt-Kampfes“, wie man es vom Fechten her kennt. Dabei üben die Schülerinnen und Schüler in Partnerarbeit fixe Schlagabfolgen ein, wobei die Schläge pariert werden oder deren Wirkung durch theatralisches Mitgehen übertrieben dargestellt wird. Dies ist sicher eine Form des Gestaltens, wie sie auch bei den Knaben Anklang finden dürfte. Denn im Allgemeinen können Gestaltungsaufgaben auf der Oberstufe (speziell bei den Knaben) Hemmungen und Abwehr auslösen.<sup>31</sup>

Es gibt in der Schweiz Amateurboxer, die genau aus dem Grund der Ästhetik auch an Light-Contact-Turnieren teilnehmen. Man kann sich wesentlich besser auf eine schöne Technik und einen runderen Stil konzentrieren. Da nicht mit harten Schlägen gerechnet werden muss, ist die gesteigerte Lockerheit auch optisch erkennbar.

#### **Kehrseite:**

Rein aus der Sicht der Ästhetik gibt es Kampfsportformen, die (zumindest aus der Sicht von Laien) attraktiver sind als Boxen. Dies vor allem deshalb, weil die Beine und Füße nicht direkt in die Schlagbewegungen integriert sind. Asiatische Formen wie Kung-Fu oder Karate sind unter diesem Gesichtspunkt spektakulärer.

---

<sup>30</sup> ebenda, S. 7

<sup>31</sup> ebenda, S. 9

#### 4.4.4 Üben und leisten

*„Etwas systematisch üben; sportliche Leistung erleben; Erwartungen erfüllen; Leistungsgrenzen erfahren und respektieren.“<sup>32</sup>*

Box-Training gilt nicht nur als ausgewogen, sondern auch als sehr hart. Um im Kampf die harten Schläge überhaupt einstecken zu können, ist eine körperliche Top-Verfassung unabdingbar. In Bereichen wie dem Fitness-Boxen, Box-Aerobic und vor allem auch im Light-Contact-Boxen will man die äusserst positiven Trainingseffekte übernehmen, die negativen Folgen eines Kampfes sollen indes ausgemerzt werden.

Das Light-Contact-Boxen bietet zahlreiche Möglichkeiten, leistungsorientierte Trainingseinheiten durchzuführen und damit den vom Lehrmittel aufgeführten Zielen gerecht zu werden. Diese sehen vor, dass Schülerinnen und Schüler durch Üben, Trainieren und Leisten die Grenze ihres Könnens erproben, sich selbst etwas abverlangen, sich eigene Ziele setzen und diese zu erreichen versuchen.<sup>33</sup> Es kommt oft vor, dass Schülerinnen und Schüler hinter Ausdauer- oder Kraftereinheiten keinen Sinn erkennen und eher mässig motiviert sind. Hier könnte ein Trumpf des Boxens liegen, denn klassische Übungen wie Liegestütze, Rumpfttraining oder speziell auch Seilspringen werden in diesem Kontext als authentisch empfunden und gewinnen dadurch an Attraktivität. In diesem Bereich, aber auch bei Intervalleinheiten von Schlagabfolgen, bieten sich individuelle Lernziele und messbare Leistungssteigerungen an.

Ebenfalls stark kann der Leistungsgedanke bei Sparringübungen und verschiedenen kleinen Spielformen erlebt werden. Auch wenn die Rundenzeiten von 1 bis 2 Minuten kurz erscheinen, ist die Anstrengung äusserst hoch. Es entsteht bereits nach kurzen Intervallen des körperlichen Einsatzes eine Erschöpfung gepaart mit dem angenehmen Gefühl, etwas geleistet zu haben.

#### **Kehrseite:**

Das Box-Training ist wie erwähnt hart, um in einem Kampf harte Schläge einstecken und dadurch bestehen zu können. Dieses Argument zur Motivation bei harten Übungen fällt beim Light-Contact-Boxen weg. Ein grosses Problem ist dies indes nicht. Im

---

<sup>32</sup> ebenda, S. 7

<sup>33</sup> ebenda, S. 9

Freizeitbereich ist Light-Contact-Boxen schliesslich genau aus diesem Grund (harte Trainings ohne schädigenden Wettkampf) so beliebt, und in der Schule sollten ohnehin die spielerischen Formen gegenüber losgelösten Fitnessselementen überwiegen.

#### **4.4.5 Herausfordern und wetteifern**

*„Etwas wagen; sich messen und wetteifern; gegeneinander spielen und kämpfen.“<sup>34</sup>*

Diesem Punkt muss besondere Beachtung geschenkt werden, schliesslich liegt in ihm die Urform des Boxens. Es geht darum, einen Widersacher herauszufordern und mit ihm im Kampf eins gegen eins die Vormachtstellung auszumachen. Ein Akt, wie er bekanntlich auch im Tierreich oft ausgetragen wird. Es ist daher sehr wichtig, den klaren Schnitt zwischen Boxen und Light-Contact-Boxen zu machen und diesen den Schülerinnen und Schülern in aller Deutlichkeit zu vermitteln. Es geht im Wettkampf darum, das Gegenüber durch die bessere Technik, Taktik und Schnelligkeit nach Punkten zu bezwingen. Im Gegensatz zum Boxen fällt die physische Schädigung als Mittel zum Sieg weg. Auch ohne die harten Schläge bietet Light-Contact-Boxen eine attraktive Form des direkten Zweikampfs, wobei das Lehrmittel darauf hinweist, dass ein solcher seit jeher ein wichtiges Bedürfnis vieler Menschen ist, besonders im Sport.<sup>35</sup>

Der Sportunterricht hat die wichtige Aufgabe, den Schülerinnen und Schülern Siege und Niederlagen zu ermöglichen und ihnen einen sinnvollen Umgang mit solchen zu vermitteln. Im Light-Contact-Boxen gehören Sieg und Niederlage ebenso dazu wie in nahezu allen anderen Sportarten. Da sie unmittelbar im Duell eins gegen eins ermittelt werden, können sie oft noch intensiver erlebt werden.

Spannend ist auch, dass im Light-Contact-Boxen teilweise andere körperliche Eigenschaften von Vorteil sind als in den übrigen Sport-Disziplinen, wodurch die Karten innerhalb einer Klasse neu gemischt werden können.

---

<sup>34</sup> ebenda, S. 7

<sup>35</sup> ebenda, S. 10

### **Kehrseite:**

Viele Kinder und Jugendliche gehen im Wettkampf völlig auf und sind sehr ehrgeizig. Es kann daher vorkommen, dass ein Schüler um des Sieges Willen die gültigen Regeln missachtet und mit richtigen Schlägen einen Vorteil erzwingen will. Dieses Problem ist zwar aus zahlreichen anderen Wettkampfformen (wie zum Beispiel Ballspielen) bekannt, beim Boxen können jedoch die unmittelbaren Folgen schwerwiegender sein. Das gleiche Problem kann auch auftreten, wenn die Stärkeverhältnisse im Light-Contact-Boxen nicht der üblichen (oft über die Kraft bestimmten) Hierarchie entsprechen. Für die traditionellen Leader kann das unangenehm sein und dazu führen, dass sie ihre Kraft einsetzen.

Doch nicht nur die Kraft, sondern auch Aggressionen können in der Schule eine Rolle spielen. Die Regeln des Light-Contact-Boxens sehen zwar ein Duell frei von Aggressionen vor, doch auftreten können diese im Schulsport immer. Zweikampfformen können dazu besonderen Anlass bieten. Vermeiden lässt sich dies meiner Meinung nach nur über ein starkes Auftreten und einen sauberen Aufbau durch die Lehrperson.

Ganz allgemein muss festgehalten werden, dass Light-Contact-Boxen ein fortgeschrittenes Mass an Abstraktionsvermögen erfordert. Die Kräfte müssen bewusst dosiert werden; es gilt zu spüren, wie viel das Gegenüber ertragen kann. Diese Fähigkeit hängt mit verschiedenen Aspekten, so etwa einer geistigen Reife, einem gesunden Selbstwertgefühl und der Vernunft zusammen. Je nach Schulniveau dürften hier die grössten Probleme liegen.

#### **4.4.6 Dabei sein und dazugehören**

*„Gemeinsam etwas unternehmen und erleben; kooperieren; den Teamgeist mittragen; miteinander spielen und gestalten.“*

Auf den ersten Blick erscheint dieser Punkt beim Light-Contact-Boxen deutlich weniger zutreffend als bei Teamsportarten und -spielen. Meiner Erfahrung nach liegt hier jedoch einer der wertvollsten Aspekte des Light-Contact-Boxens überhaupt. Die Kooperation mit dem Partner ist das A und O. Für die grosse Mehrheit der Schülerinnen und Schüler ist das Ausüben von Boxen etwas Neues und entsprechend gehen sie das Ganze mit viel Respekt an. In den Sparringübungen schwirrt im Hinterkopf stets

eine gewisse Angst mit, getroffen zu werden – ein ganz natürliches Phänomen. Die ersten Schritte unternehmen die Schülerinnen und Schüler in der Regel zusammen mit ihrem besten Kollegen, sofern der Grössenunterschied nicht allzu gross ist, und zusammen entwickeln sie eine sinnvolle Dosierung der Schlaghärte. Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass die meisten Schülerinnen und Schüler zu stark angebrachte Schläge sofort selber realisieren und sich entschuldigen. Der gegenseitige Respekt wird so ausgezeichnet gefördert und es entsteht ein Boxen *miteinander* statt *gegeneinander* – für mich der absolut entscheidende Punkt, der für eine Integration in den Sportunterricht spricht.

Die Schülerinnen und Schüler mögen es in der Regel, immer wieder mit demselben, angestammten Partner zu arbeiten. Dennoch sind regelmässige Wechsel der Zusammensetzungen zu empfehlen, um ein möglichst „globales“ Mass der Schlaghärte zu definieren. Auch lassen sich dadurch Gegensatzerfahrungen machen: Wie muss ich gegen einen grösseren, kleineren, flinkeren, stärkeren Partner agieren? Auch geschlechterübergreifende Duos lassen sich bilden; sie sind oft sogar besonders lehrreich (siehe [Kapitel 4.8](#)).

Eine weitere Art der Zusammenarbeit sieht die klassische Form des Light-Contact-Boxens durch die Schieds-, bzw. Ringrichter-Rolle vor. In den Sparring-Übungen wird vorgeschlagen, möglichst oft in Dreiergruppen zu arbeiten, wobei eine Person den Zweikampf leiten und bewerten soll. Die Frage des Schiedsrichters ist im Sportunterricht aus verschiedenen Spielformen bestens bekannt. Im Light-Contact-Boxen kann mit ihr die Kommunikation und das Verständnis für die Bewertung gefördert werden, zudem entsteht im Dreierteam bereits ein ganz anderes Gruppengefühl als noch zu zweit. Andererseits nimmt natürlich die Intensität ab. So ist zu empfehlen, erst gegen Ende von Lektionen, wenn die Energie der Schülerinnen und Schüler so-wieso langsam nachlässt, mit Ringrichtern zu arbeiten.

Ebenfalls zu erwähnen gilt es die Stellung von übergewichtigen Schülerinnen und Schülern. Diese sind im Light-Contact-Boxen weit weniger benachteiligt als in den meisten anderen Gebieten des Sportunterrichts und sie fühlen sich dadurch oft viel wohler.

## 4.5 Aspekte der Sportsoziologie

### 4.5.1 Die vier „-einander“ im Sport

Das Lehrmittel der Sporterziehung erwähnt in den sportdidaktischen Grundlagen die vier Formen des „-einanders“<sup>36</sup>, die im Light-Contact-Boxen wie folgt zum tragen kommen:

- ***Nebeneinander – Überprüfen des eigenen, aktuellen Leistungsstandes***<sup>37</sup>

Das Box-Training legt wert auf eine gute körperliche Verfassung, so dass immer wieder entsprechende Trainingseinheiten absolviert werden. Liegestütze, Rumpfbeugen und Seilspringen als klassische Beispiele können relativ einfach quantitativ bewertet werden. Regelmässige Messungen ermöglichen es den Schülerinnen und Schülern auf simple Weise, ihre persönlichen Fortschritte laufend überprüfen zu können. In technischen Übungen wie Schlagabfolgen gegen die Matte sowie in den diversen Spielformen sind die Schülerinnen und Schüler auf ein individuelles Feedback der Lehrperson angewiesen.

- ***Miteinander – Zusammenspiel, gemeinsam zum Ziel***<sup>38</sup>

Wie im [Kapitel 4.4.6](#) erwähnt, liegt im Miteinander der Schlüssel zum Erfolg. Sparringformen des Light-Contact-Boxen sind auf dieser Stufe in erster Linie eine Zusammenarbeit, bei der mit gegenseitigem Respekt ein Richtwert der Schlagstärke erarbeitet wird. Dadurch wird auch die Kommunikationsfähigkeit gefördert: Signale des Gegenübers müssen laufend wahrgenommen, interpretiert und sinnvoll beantwortet werden. In den Partnerübungen mit unterschiedlicher Rollenverteilung ist man besonders von einer korrekten Aufgabenausführung seines Partners abhängig.

- ***Füreinander – Gegenseitiges Helfen und Sichern***<sup>39</sup>

Die unter dem *Miteinander* geschilderten Punkte gehen fließend ins *Füreinander* über. Um sich selber sicher zu fühlen, braucht es das Vertrauen in

---

<sup>36</sup> ebenda, S. 22

<sup>37</sup> ebenda, S. 22

<sup>38</sup> ebenda, S. 22

<sup>39</sup> ebenda, S. 22

den Partner, dass sich dieser an die Vorgaben und Regeln hält. Die verschiedenen Übungsformen setzen zudem immer wieder einen Partner voraus, der Hilfestellungen leistet. Sei es, ausschliesslich Deckungsarbeit zu übernehmen oder auch mal nur eine Matte zu halten, damit geübt werden kann.

- ***Gegeneinander – Im Wettkampf versuchen, gegen andere zu gewinnen<sup>40</sup>***

Auch wenn die Kooperation in einem Duell unabdingbar ist, so geht der Wettkampfgedanke nie ganz verloren. In den verschiedenen Spielformen geht es genau gleich wie bei der Endform des Light-Contact-Boxen darum, mehr Punkte zu sammeln als das Gegenüber. Es gilt, seine eigenen Vorteile auszuspielen sowie die Schwächen des Gegenübers zu erkennen und auszunützen.

## **4.6 Aspekte der Bewegungs- und Trainingslehre**

### **4.6.1 Fitness**

Das Box-Training ist bekannt für seinen äusserst positiven Einfluss auf die Fitness. So wundert es wenig, dass viele Leute versuchen, von den umfangreichen Trainingselementen zu profitieren, ohne die Schädigungen eines Full-Contact-Kampfes tragen zu müssen. Boxe éducative und Light-Contact-Boxen, aber auch Fitness-Boxen, sind hierfür beste Beispiele.

Fitnessfördernde Elemente in den Sportunterricht einzubauen ist oft nicht so dankbar und wird von Schülerinnen und Schülern mit wenig Begeisterung aufgenommen. Im Zusammenhang mit Boxen werden jedoch Kräftigungs- und Ausdauer-Elemente als authentisch empfunden und die Motivation steigt.

Um in Sachen Fitness Fortschritte zu erzielen, müssen Reize gesetzt werden, welche die Schülerinnen und Schüler fordern. Sparring-Übungen bilden dazu ideale Bedingungen. Nur wer es selber schon erlebt hat weiss, wie anstrengend es ist, während einer Runde nur schon die Deckung des Kopfes mit erhobenen Armen aufrecht

---

<sup>40</sup> ebenda, S. 22

zu erhalten. Beim ersten Mal bekommen die Schülerinnen und Schüler dies ausgeprägt zu spüren und es lassen sich daraus ausgezeichnete Lernziele ableiten (z.B. „Ich kann meine Kopfdeckung während einer x-minütigen Runde aufrecht erhalten“, wobei x von zunächst vielleicht einer auf zwei Minuten verlängert werden kann).

#### **4.6.2 Komponenten der sportlichen Leistung**

In der Analyse darf natürlich der Blick auf die sportliche Leistung nicht fehlen. Diese wird gemäss dem Kernlehrmittel von Jugend & Sport<sup>41</sup> von vier Kompetenzen bestimmt, die eng ineinander verflochten sind. Es wird unterteilt in konditionelle, koordinative, psychische und taktische Fähigkeiten. Beeinflusst werden diese sowohl von den persönlichen, als auch von den sozialen und umweltbezogenen Rahmenbedingungen.

##### **4.6.2.1 Konditionelle Fähigkeiten**

Die konditionellen Fähigkeiten bestehen aus den Eckpfeilern Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

- **Kraft:** Aufgrund der geringen Schlaghärte spielt die Kraft im Light-Contact-Boxen – ganz im Gegensatz zum Full-Contact – eine eher untergeordnete Rolle. Am meisten (isometrische) Kraft wird benötigt, um die Deckung über die ganze Runde aufrecht zu erhalten. Beim Parieren der gegnerischen Aktionen reicht indes ein einfaches Abdecken, während beim Full-Contact-Boxen kräftig dageengehalten werden muss, um die Wucht des Schläges abzufangen. Kraft ist für die Körperspannung, besonders im Rumpf, und die Schnelligkeit der Schläge erforderlich. Um Verletzungen vorzubeugen, gilt es auch die Handgelenke zu kräftigen.

„Klassische Kraftübungen im Boxtraining sind Liegestützen, Klimmzüge, Gymnastik für den Rumpf, Medizinballtraining, Kampfspiele mit Ringcharakter und Circuit-Trainings mit Hanteln und Rumpfübungen“,<sup>42</sup> schreibt Stefan Käser in seiner Arbeit.

---

<sup>41</sup> BASPO (Hrsg.), 2000, „Kernlehrmittel Jugend und Sport“, S. 37

<sup>42</sup> Käser, 2003, „Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport“, S. 55

- **Ausdauer:** Die Ausdauer ist in allen Formen des Boxens ein sehr entscheidender Faktor. Am Ende der einzelnen Runden, und speziell natürlich gegen Ende eines Wettkampfs, entscheidet der längere Atem oft über Sieg und Niederlage. Die anhaltend hohe Konzentration und Intensität, gepaart mit kräfte-raubenden Schlagabfolgen sowie der Deckungshaltung erfordern hohe Ausdauerleistungen.

Trainiert wird die Ausdauer automatisch in allen Zweikampfspielen, vor allem wenn beide Partner angreifen dürfen. Zum klassischen Ausdauertraining im Boxsport gehören das Seilspringen (mit schweren Seilen), Schattenbox-Übungen, Läufe sowie Schlagübungen an den Geräten, z.B. in Circuit-Form.<sup>43</sup>

- **Schnelligkeit:** Sie ist im Light-Contact-Boxen der wohl wichtigste Faktor. Bei jedem Schlagabtausch ist sowohl Aktions- als auch Reaktionsschnelligkeit gefragt, um Treffer anzubringen und gleichzeitig gegnerische Angriffe abzublocken oder auszuweichen. Auch eine gute Beinarbeit basiert auf Schnelligkeit und Agilität.

Die Aktionsschnelligkeit wird durch so genannte Spurts gefördert, bei denen während kurzen Intervallen von 8 bis 10 Sekunden schnellstmöglich in die Deckung eines Partners oder gegen Geräte geschlagen wird. Die Reaktionsschnelligkeit kommt auch bei Übungen zum Zug, bei denen nur ein Schüler agiert und sich der andere ganz auf die Verteidigung konzentriert.<sup>44</sup>

Da die Schnelligkeit über die gesamte Dauer eines Wettkampfs gefragt ist, ist besonders auch die Mischform **Schnelligkeitsausdauer** wesentlich.

- **Beweglichkeit:** An sie werden im Vergleich zu anderen Kampfsportarten, wo mit Griffen und Würfeln gearbeitet wird, relativ wenig Anforderungen gestellt. Am ehesten braucht es eine gewisse Beweglichkeit im Schultergürtel, um eine geschlossene Deckung aufzuziehen. Die Beweglichkeit des Rumpfes

---

<sup>43</sup> ebenda, S. 55

<sup>44</sup> ebenda, S. 54f

wird durch die ständigen Meide-Bewegungen des Oberkörpers zwar erhalten, aber nicht speziell trainiert.<sup>45</sup>

#### **4.6.2.2 Koordinative Fähigkeiten**

Das Lehrmittel der Sporterziehung teilt die koordinativen Fähigkeiten in fünf Teilbereiche auf.<sup>46</sup> In diesem Kapitel soll aufgezeigt werden, inwiefern diese beim Light-Contact-Boxen nötig sind und gefördert werden.

- *„Die **Orientierungsfähigkeit** ermöglicht, sich in der Vielfalt von Positionen zu orientieren und anzupassen.“<sup>47</sup>*

Die Orientierungsfähigkeit kommt im Light-Contact-Boxen in verschiedenen Bereichen zum Zug. Einerseits gilt es den Ring gut auszunützen und sich gegenüber seinem Vis-à-Vis immer möglichst vorteilhaft zu positionieren, sprich die Ringmitte zu behaupten. Neben der Orientierung im Raum ist es auch besonders wichtig, sich nach Abfolgen schneller Treffer immer wieder rasch einen Überblick zu verschaffen. So zum Beispiel nach einem Ausweichmanöver wie dem wegducken, wo man sich so rasch als möglich neu orientieren muss. Oft kann der Boxer mit der schnelleren Orientierung das Zepter in einem Duell übernehmen.

Um die Orientierungsfähigkeit zu trainieren, schlägt Käser Spiele zur Beinarbeit vor, bei denen gar nicht oder nur von einem Boxer geschlagen wird.<sup>48</sup>

- *„Die **Gleichgewichtsfähigkeit** ermöglicht, das Gleichgewicht zu halten oder es nach Positionsänderungen möglichst rasch wiederzugewinnen.“<sup>49</sup>*

Ein Boxer, der das Gleichgewicht verliert, ist eine leichte Beute für Treffer. Deshalb ist es zentral, immer einen sicheren Stand zu haben und auch bei schnellen Bewegungen die Kontrolle über das Gleichgewicht zu behalten. Es ist bekannt, dass bei einer Beeinträchtigung der Balance bereits kleine

---

<sup>45</sup> ebenda, S. 56

<sup>46</sup> In Eidg. Sportkommission (Hrsg.), 1997, „Lehrmittel Sporterziehung“, Band 1, Broschüre 1, S. 39 wird auf „Arturo Hotz: Qualitatives Bewegungslernen, Zumikon 1986, Seite 100“ verwiesen

<sup>47</sup> Eidg. Sportkommission (Hrsg.), 1997, „Lehrmittel Sporterziehung“, Band 1, Broschüre 1, S. 39

<sup>48</sup> Käser, 2003, „Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport“, S. 56, dazugehörige Übungen auf den Seiten 73, 78f und 84

<sup>49</sup> Eidg. Sportkommission (Hrsg.), 1997, „Lehrmittel Sporterziehung“, Band 1, Broschüre 1, S. 39

Berührungen reichen, um den Stand vollkommen zu verlieren. Im Light-Contact-Boxen soll auch versucht werden, das Gegenüber mit geschickten Ausweichbewegungen und Finten ins Leere laufen zu lassen und es damit aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dies ist auch beim Full-Contact-Boxen ein probates Mittel, wobei hier noch wuchtige Schläge und Angriffe auf den Kopf (und somit das Gleichgewichtsorgan) unterstützend eingesetzt werden.

Trainiert kann das Gleichgewicht mit Übungen wie „einbeinigem Schattenboxen, einbeinigem Gegenkreisen der Arme, Hüftkreisen nur auf den Zehenspitzen, mit geschlossenen Augen komplizierte Kombinationen boxen, etc. ausgebildet werden.“<sup>50</sup> Ebenfalls sinnvoll sind natürlich klassische Balanceübungen aus anderen Sportarten.

- „Die **Rhythmus- bzw. Rhythmisierfähigkeit** ermöglicht, Bewegungsabläufe rhythmisch zu gestalten, zu akzentuieren oder einen gegebenen Rhythmus zu erfassen.“<sup>51</sup>

Speziell trainiert wird das Rhythmisieren beim einüben verschiedenster Schlagkombinationen. Sinnvoll ist dabei die Unterstützung durch akustische Signale und bewusstes Atmen. Käser erwähnt als Beispiel die Links-rechts-links-Kombination, die je nach Schlagrhythmus verschieden betont wird: „tam-ta-ta“, „ta-tam-ta“ oder „ta-ta-tam“.<sup>52</sup>

„Durch einen idealen Rhythmus können Vorspannungen der Muskeln genutzt werden, wodurch ein ökonomischerer und dynamischerer Boxstil resultiert.“<sup>53</sup> Im Wettkampf kann der Rhythmus bzw. ein geschickt gewählter Rhythmuswechsel als taktisches Mittel eingesetzt werden, um die eigene Unberechenbarkeit aufrechtzuerhalten und das Gegenüber zu düpien.

Ganz dem Rhythmisieren von Boxbewegungen hat sich Box-Aerobic verschrieben (siehe [Kapitel 2.1.8](#)).

---

<sup>50</sup> Käser, 2003, „Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport“, S. 57

<sup>51</sup> Eidg. Sportkommission (Hrsg.), 1997, „Lehrmittel Sporterziehung“, Band 1, Broschüre 1, S. 39

<sup>52</sup> Käser, 2003, „Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport“, S. 57

<sup>53</sup> ebenda, S. 57

- „Die **Reaktionsfähigkeit** ermöglicht, Informationen bzw. Signale aufzunehmen und darauf schnell und mit einer gezielten Bewegung zweckmässig zu reagieren.“<sup>54</sup>

Reaktionsfähigkeit ist eine Grundvoraussetzung in sämtlichen Kampfsportarten. Angesichts der äusserst schnellen Bewegungen und Schläge ist sie im Boxen besonders wichtig und muss entsprechend trainiert werden. Dabei gilt es, nicht nur Angriffe des Gegenübers zu parieren, sondern diese wenn möglich auch gleich für Konteraktionen auszunutzen. Eine gute Reaktion benötigt hohe Konzentration und Schnelligkeit.

Trainiert wird die Reaktionsfähigkeit automatisch in allen Sparringformen oder spezifischen Reaktionsspielen. Ein spezielles Augenmerk kann ihr auch geschenkt werden, indem nur ein Schüler angreift und sich der andere ausschliesslich auf die Verteidigungsarbeit konzentriert.<sup>55</sup>

- „Die **Differenzierungsfähigkeit** ermöglicht, die eintreffenden Sinnes-Informationen differenziert auf Wichtiges zu überprüfen und die Bewegungen darauf dosiert abzustimmen.“<sup>56</sup>

Um Light-Contact-Boxen in der Schule durchführen zu können, ist man auf Differenzierungsfähigkeiten der Schülerinnen und Schüler angewiesen und muss diese auch entsprechend trainieren. Die Hauptherausforderung besteht darin, einen gemeinsamen Nenner betreffend Schlaghärte zu erarbeiten und diesen Richtwert in den Partnerübungen auch umzusetzen. Jeder einzelne muss lernen einzuschätzen, wie weit er gehen kann und wo die Grenzen von sich selbst sowie dem Gegenüber liegen. Auch wenn ein solcher Richtwert der Schlagstärke mal gefunden ist, kann es immer vorkommen, dass einmal eine Faust „ausrutscht“ und der Treffer härter als gewollt (und erlaubt) ausfällt. In solchen Situationen sind die Schülerinnen und Schüler angehalten, die Ruhe zu bewahren und das Vergehen zu signalisieren. In keiner Weise geduldet ist ein Zurückschlagen. Auch an Wettkämpfen wird absichtliches Nachschlagen nach einem zu harten Treffer wesentlich strenger sanktioniert als ein unabsichtlicher Ausrutscher.

<sup>54</sup> Eidg. Sportkommission (Hrsg.), 1997, „Lehrmittel Sporterziehung“, Band 1, Broschüre 1, S. 39

<sup>55</sup> Käser, 2003, „Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport“, S. 55

<sup>56</sup> Eidg. Sportkommission (Hrsg.), 1997, „Lehrmittel Sporterziehung“, Band 1, Broschüre 1, S. 39

Die Differenzierung setzt einerseits eine gute Körperbeherrschung voraus, um die Treffer schnell, aber nicht hart anzubringen. Weiter hat sie aber auch mit dem Vermitteln von Werten und Fairness zu tun. Das Ziel ist erreicht, wenn die Schülerinnen und Schüler vereinzelt überharte Schläge wegstecken können, weil sie genau wissen, dass keine Absicht dahinter war. Hierbei wird ersichtlich, dass Light-Contact-Boxen in der Schule nicht einfach so praktiziert werden kann, sondern auch darüber reflektiert werden muss.

Ebenfalls eine Rolle spielt die Differenzierungsfähigkeit im taktischen Bereich. Es gilt, das Gegenüber immer im Blickwinkel zu haben und dessen Bewegungen zu lesen, ohne auf Finten hereinzufallen.

Käser erwähnt in seiner Arbeit zusätzlich zu diesen fünf koordinativen Fähigkeiten noch die **Umstellungsfähigkeit** und die **Koppelungsfähigkeit**. Erstere beinhaltet das Deuten der Verhaltensweisen des Gegenübers sowie das Erkennen und adäquate Reagieren auf veränderte Situationen. Geübt kann dies mit dem bewussten Wechsel der Partner werden, indem man schwächere gegen stärkere, kleinere gegen grössere, defensivere gegen offensivere Schülerinnen und Schüler antreten lässt. „Ein Boxer, der mehr taktische Konzepte und ein grösseres Bewegungsrepertoire zur Verfügung hat, kann auf veränderte Situationen besser reagieren.“<sup>57</sup>

Die Koppelungsfähigkeit kommt im Zusammenspiel zwischen Arm- und Beinbewegungen zum tragen, wobei der Rumpf als verbindendes Glied von zentraler Bedeutung ist. Gemeint sind Kombinationen von Schritten und Schlägen, sei es in der Offensive oder in der Verteidigung. Zudem erwähnt Käser die Koppelung von Spannung und Entspannung, denn nur mit einem Wechsel dieser beiden Zustände lässt sich ein ökonomischer Boxstil entwickeln.<sup>58</sup>

---

<sup>57</sup> Käser, 2003, „Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport“, S. 57

<sup>58</sup> ebenda, S. 58

### 4.6.2.3 Psychische Fähigkeiten

Im Bereich der psychischen Kompetenzen kann in Kampfsportarten sehr ausgeprägt gearbeitet werden; so auch beim Light-Contact-Boxen. Das J&S-Lehrmittel unterteilt sie in die drei Bereiche Aufmerksamkeit und Konzentration, Emotionalität sowie Motivation<sup>59</sup>:

- **Aufmerksamkeit und Konzentration:** Bei Zweikampfformen ist die Konzentration gezwungenermassen sehr hoch. Jede und jeder ist bestrebt, keine Schläge abzukriegen und muss das Gegenüber deshalb stets aufmerksam beobachten. Für die Lehrperson ist es wichtig, sich bewusst zu sein, dass diese hohe Konzentration äusserst anstrengend ist und deshalb immer auch wieder entspannte Phasen eingebaut werden müssen.
- **Emotionalität:** Negative Emotionen wie Unsicherheit, Angst, Stress, Zweifel oder Frust führen zu verminderten Leistungen.<sup>60</sup> Es ist wahrscheinlich, dass beim Light-Contact-Boxen einzelne davon bei den Schülerinnen und Schülern vorkommen. Allerdings lernt der Kampfsportler, nicht vor Angst zu erstarren, „sondern Angst in Respekt umzuwandeln oder aus stressigen anspruchsvollen, aber lösbaren Situationen zu machen. [...] Zurückhaltende Schülerinnen und Schüler lernen, sich in den Zweikämpfen durchzusetzen und tragen damit selber zur sozialen Integration und Akzeptanz bei.“<sup>61</sup>

Überwunden werden negative Emotionen auch dadurch, dass dem Gegenüber absolut vertraut werden kann. Die Schülerinnen und Schüler sollen spüren, dass ihnen bei korrekter Ausführung der Aufgabenstellung nichts passieren kann und auch, dass jemand da ist, wenn vom Partner eine Grenze überschritten wird. Hierbei spielt das Vermitteln von Fairness und Spielgeist eine zentrale Rolle – genau gleich wie in allen anderen Spiel- und Wettkampfformen.

Die Aggression, wie sie in praktisch allen Leistungssportarten bis zu einem gewissen Grad gefordert wird, gilt es beim Light-Contact-Boxen (in der

---

<sup>59</sup> BASPO (Hrsg.), 2000, „Kernlehrmittel Jugend und Sport“, S. 40

<sup>60</sup> ebenda, S. 40

<sup>61</sup> Käser zitiert in „Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport“, auf Seite 59  
Sigg B. / Gioella Z, „Faires Kämpfen – eine Herausforderung“. SVSS, Bern 1998, S. 5

Schule) auf ein minimales Niveau zu beschränken und zu kontrollieren. Sie führt im Normalfall zu harten und unkontrollierten Schlägen, was beim Light-Contact-Boxen explizit unerwünscht ist. Auch im Amateurboxen kann übertrieben aggressives Verhalten zum Abbruch und zur Niederlage führen. Im Kampf üben die Schülerinnen und Schüler, „trotz Ehrgeiz und Eifer die Regeln zu befolgen, ihre Aggression zu kontrollieren und sich fair zu verhalten.“<sup>62</sup>

Im Gegensatz dazu gilt es, positive Emotionen wie Spass, Freude, und Zufriedenheit speziell zu fördern. Schon alleine das Tragen von Boxhandschuhen ist für die meisten neu und übt eine gewisse Faszination aus. Lustig bis wohltuend sind für die Schülerinnen und Schüler Schlagübungen gegen Matten, wo so richtig Dampf abgelassen werden kann. Dabei erfahren sie auch die schnell auftretende Erschöpfung. Überhaupt bieten Boxlektionen dank relativ kurzen Intervallen grosser Intensität die Möglichkeit, auch aus Einzellektionen viel herauszuholen und für eine körperliche Erschöpfung zu sorgen, wie sie als angenehm empfunden wird.

Zentral für eine positive Stimmung sind natürlich immer auch das Auftreten der Lehrperson sowie gut strukturierte Übungen, die den Schülerinnen und Schülern Erfolgserlebnisse bescheren (siehe nachfolgenden Abschnitt zur Motivation).

Zu den Emotionen gehört nicht zuletzt ein sinnvoller Umgang mit Siegen und Niederlagen. Solche werden kaum je direkter wahrgenommen als in Zweikampfformen, so dass die Frustrationstoleranz speziell gefördert wird. In Situationen von momentaner Empörung und Enttäuschung „erfährt der Schüler die eigene Hemmschwelle zur Gewalt und lernt, diese nicht zu überschreiten.“<sup>63</sup> Sehr wichtig für den Umgang mit Sieg und Niederlage ist eine klare Regelauslegung, die von den Schülerinnen und Schülern nachvollzogen werden kann.

---

<sup>62</sup> Käser, 2003, „Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport“, S. 59

<sup>63</sup> Käser zitiert in „Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport“, auf Seite 59  
Sigg B. / Gioella Z, „Faires Kämpfen – eine Herausforderung“. SVSS, Bern 1998, S. 5

- **Motivation:** Die Emotionen wirken sich direkt auf die Motivation aus. Gestärkt wird diese durch reizvolle Aufgabenstellungen und Erfolgserlebnisse. Das heisst, dass der Schüler immer eine Chance auf Erfolg hat (und diese auch sieht), wenn er sich entsprechend dafür einsetzt. Um dies zu gewährleisten schlägt Käser vor, bei Zweikämpfen möglichst gleichstarke Schülerinnen und Schüler gegeneinander antreten zu lassen (zum Beispiel in Liga-Turnieren) oder bewusst Handicaps für stärkere und grössere Schülerinnen und Schüler einzusetzen (Fortgeschrittene dürfen nur mit rechts oder nur mit Einzelschlägen boxen, etc.).<sup>64</sup> Motivationsfördernd wirken sich auch individuelle Lernziele und Feedbacks der Lehrperson aus.

#### 4.6.2.4 Taktische Fähigkeiten

Bei der Taktik geht es grundsätzlich darum, dem Gegner zuvorzukommen und sich dadurch einen Vorteil zu verschaffen. „Taktisches Verhalten drückt sich im planmässigen Individual- oder Team-Verhalten aus. Es ist sowohl auf die eigene als auch auf die gegnerische Handlungskompetenz und auf die äusseren Umstände abgestimmt.“<sup>65</sup>

- **Strategisch-taktische Fähigkeiten:** Taktische Überlegungen im Light-Contact-Boxen haben sehr viel mit den eigenen Voraussetzungen sowie jenen des Gegenübers zu tun. So ist es etwa für kleinere Akteure mit kürzeren Armen grundsätzlich empfehlenswert, den Nahkampf, den so genannten In-fight, zu suchen, wo sie mit ihren kürzeren Bewegungswegen im Vorteil sind. Umgekehrt sollten Boxer mit einer grossen Reichweite versuchen, das Geschehen aus der Distanz zu kontrollieren. Käser zählt noch weitere strategische Taktiken auf:
  - „Kombinationen immer vorbereiten und danach absichern
  - Nach Kombinationen vom Gegner lösen, sich ausserhalb der Distanz bewegen
  - Am besten seitlich vom Gegner lösen (aus dem Blickfeld und Schlagbereich)
  - Nie in der Schlagdistanz stehen bleiben, ohne zu schlagen
  - Die Ringmitte behaupten
  - Den Weg abschneiden

<sup>64</sup> Käser, 2003, „Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport“, S. 58

<sup>65</sup> BASPO (Hrsg.), 2000, „Kernlehrmittel Jugend und Sport“, S. 41

- Mit Finten arbeiten
  - Immer aktiv verteidigen; mitschlagen (kontern) und nachschlagen
  - Schlagziel viel variieren (Schläge zu Kopf und Körper abwechseln)<sup>66</sup>
- **Technische Taktiken:** Taktische Überlegungen spielen beim Trainieren der Technik eine zentrale Rolle. So wird etwa bereits beim Einüben der Grundschläge darauf geachtet, dass gleichzeitig die Deckungsarbeit aufrechterhalten wird. Dies, weil mit einem Konter oder Gegenangriff des Gegenübers gerechnet werden muss. Auch hier bietet Käser eine Aufzählung weiterer Elemente:
- „Richtige Gewichtsverlagerung
  - Dynamik der Kombination nutzen (Vorspannung rechte Schulter beim linken Schlag)
  - Kombinationen flüssig einüben
  - Gesamte Reichweite der Arme ausnützen (strecken!)
  - Ellbogen bei Geraden möglichst lange unten halten (direktester Weg, Bauchdeckung)<sup>67</sup>
- **Kognitive Fähigkeiten:** Es ist wichtig, Signale des Gegenübers wahrzunehmen, zu erkennen und zum Teil auch zu filtern. Gibt es zum Beispiel eine Schwäche festzustellen, die man ausnützen könnte? Führt eine bestimmte Schlagkombination immer wieder (oder nie) zum Erfolg? Während eines Kampfes gilt es, stets mitzudenken und seine Taktik je nach Verlauf anzupassen. Es sollen „im Verarbeitungsprozess situationsgerechte Lösungen antizipiert und aus zur Verfügung stehenden Alternativen die beste Variante ausgewählt werden.“<sup>68</sup> Dazu gehört es auch, diese Handlung zu reflektieren und die notwendigen Konsequenzen daraus zu ziehen.<sup>69</sup>

Es fällt auf, dass die taktischen Elemente grösstenteils eins zu eins vom Full- ins Light-Contact-Boxen übernommen werden können.

<sup>66</sup> Käser, 2003, „Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport“, S. 61

<sup>67</sup> ebenda 61

<sup>68</sup> BASPO (Hrsg.), 2000, „Kernlehrmittel Jugend und Sport“, S. 41

<sup>69</sup> ebenda, S. 41

#### **4.6.2.5 Personale Rahmenbedingungen**

Hierbei handelt es sich um „persönliche Voraussetzungen, wie zum Beispiel Talent, physische Voraussetzungen, psychische Persönlichkeitsmerkmale und Gesundheit“, <sup>70</sup> wie man sie von Natur aus mitbringt. Bei der Physis sind besonders die Körpergröße sowie die Reichweite der Arme wichtig und entscheidend für die Wahl der Taktik (siehe [Kapitel 4.6.2.4](#), Abschnitt Strategisch-taktische Fähigkeiten). Während die Athleten im Full-Contact-Boxen – gleich wie in nahezu sämtlichen Kampfsportarten – in Gewichtsklassen eingeteilt werden, ist im Light-Contact-Boxen die Körpergröße massgebend für die Einteilung.

Ebenfalls eine Rolle spielt die Grundbeschaffenheit der Muskeln (Schnelle vs. langsame Fasern). Im psychischen Bereich geht es nicht nur um Konzentrationsfähigkeit oder den Umgang mit Emotionen im Wettkampf selber, sondern auch um Durchhaltevermögen und Selbstdisziplin im Training.

#### **4.6.2.6 Soziale und umweltbezogene Rahmenbedingungen**

Die soziale Komponente spielt bei sämtlichen Wettkampfformen mit – und in Kampfsportarten wohl noch ein bisschen mehr. In Deutschland beispielsweise gibt es verschiedene Box-Projekte an Schulen, mit denen versucht wird, soziale Probleme zu lösen und Gewaltprävention zu betreiben. Bei den Light-Contact-Formen wie sie in dieser Arbeit beschrieben werden, steht dieser Gedanke, der auch viel Zeit ausserhalb des Sportunterrichts beansprucht, nicht im Mittelpunkt. Es soll lediglich versucht werden, anhand einer neuen Spielform Selbsterfahrungen zu machen, seinen Körper zu trainieren und den gegenseitigen Respekt zu fördern. Der Beitrag zur Gewaltprävention geschieht dadurch indirekt.

Dennoch kommen die sozialen Rahmenbedingungen natürlich beim Light-Contact-Boxen zum tragen. Mit einer „schwierigen“ Klasse mit gewaltbereiten Schülerinnen und Schülern würde ich es deshalb in dieser Art nicht durchführen. In einem solchen Fall könnte Light-Contact-Boxen meiner Meinung nach höchstens in ein umfassenderes Projekt integriert werden. Zudem würde das Herbeiziehen geschulter Boxlehrer

---

<sup>70</sup> ebenda, S. 42

Sinn machen, um in kleineren Gruppen arbeiten zu können und somit einen besseren Überblick zu haben.

## **4.7 Aspekte der Sportbiologie – Die fünf Sinnesorgane**

Neben den pädagogischen Sinnesrichtungen kommen beim Light-Contact-Boxen auch die biologischen Sinnesorgane zum Zug.

### **4.7.1 Das Auge – visuelles Wahrnehmen**

Das visuelle Wahrnehmen ist wie so oft unersetzlich. Die Konzentration ist aufgrund der ständigen „Gefahrensituation“ sehr gross, was sich an den weit geöffneten Augen ablesen lässt. Der Blick sollte unablässig auf das Gegenüber gerichtet sein, um jede Bewegung wahrzunehmen und darauf reagieren zu können. Andererseits werden Schwächen wie Lücken in der Deckung oder Müdigkeit erkannt und es wird versucht, diese auszunützen. Gute Boxer erkennen auch Gewichtsverlagerungen des Gegenübers und können daraus Vorteile ziehen.

Der stetige Augenkontakt ist wichtig für die Kontrolle. Es ist ein bekanntes Phänomen, dass Schülerinnen und Schüler bei Überforderung entweder versuchen zu flüchten, oder aber mit geschlossenen Augen unkontrolliert angreifen. Gerade im Light-Contact-Boxen, wo die geringe Schlaghärte zu den wichtigsten Regeln gehört, sind jedoch kontrollierte Bewegungen unabdingbar. Durch einäugiges Boxen sowie Übungen mit verbundenen Augen (z.B. Schlagübungen gegen Matten oder Duelle zur Definition der Schlaghärte) können spannende Erfahrungen gemacht und Schülerinnen und Schüler sensibilisiert werden.

Auch die Orientierung im Ring erfolgt in erster Linie über die visuelle Wahrnehmung. Es gilt, sich immer optimal zu positionieren und sich möglichst nicht in die Ecken drängen zu lassen.

### **4.7.2 Das Gehör – akustisches Wahrnehmen**

Die akustische Wahrnehmung kommt weniger ausgeprägt zum tragen. Bei Wettkämpfen (wo die Boxer ohnehin einen Zahnschutz tragen), ist Konversation während den Runden grundsätzlich verboten. Es gilt jedoch auf die Signale und Verwarnun-

gen des Ringrichters, sowie auf den Gong, der eine Runde beendet, zu hören. In der Schule macht es Sinn, wenn die Partner einander über zu starke Schläge informieren. Auch ein ausgehandeltes „Notsignal“ wie *Stopp!* macht Sinn und gibt den Schülerinnen und Schülern Sicherheit.

Eine Hilfe ist das Gehör beim Einüben der korrekten Atmung. Das presshafte Ausatmen bei Schlägen kann hör- und damit kontrollierbar gemacht werden. Ebenfalls hilfreich ist die akustische Wahrnehmung bei der Rhythmisierung in Schlagübungen.

#### **4.7.3 Das Gleichgewichtsorgan – vestibuläres Wahrnehmen**

Die verschiedenen Angriffskombinationen und Abwehrbewegungen trainieren ein gutes Gleichgewicht. Es gilt, blitzschnell auf Aktionen des Gegenübers zu reagieren und auszuweichen, ohne die Standfestigkeit zu verlieren. Ist man einmal aus dem Gleichgewicht, ist es für den Partner ein Leichtes, Treffer anzubringen und somit zu punkten. Im Full-Contact-Boxen nimmt die Bedeutung natürlich noch zu, da man mit harten Schlägen gegen den Kopf des Gegners gezielt versucht, dessen Gleichgewichtsorgan in Mitleidenschaft zu ziehen (siehe auch [Kapitel 4.6.2.2](#), Abschnitt Gleichgewichtsfähigkeit).

#### **4.7.4 Die Muskeln und die Bewegung – kinästhetisches Wahrnehmen**

Das kinästhetische Wahrnehmen, und damit auch das Körperbewusstsein, werden im Boxen speziell gefördert. Bei mangelnder Körperspannung, schlechter Haltung oder falscher Bewegungen bekommt man unmittelbar ein Feedback in Form von Treffern. Beim Anbringen von Touchierungen ist eine präzise Bewegungsvorstellung nötig, um das Gegenüber zwar zu berühren, ohne jedoch die zulässige Schlagstärke zu überschreiten. Das Einüben von Bewegungsmustern und Kombinationen nimmt im Training einen wichtigen Part ein.

#### **4.7.5 Die Haut – taktileres Wahrnehmen**

Durch die Handschuhe sowie das Verbot harter Schläge ist das sensible Wahrnehmen über die Haut von eher geringer Bedeutung. Im Gegensatz zu Raufkampfspielen ist der Körperkontakt auf kurze Touchierungen beschränkt.

## 4.8 Die Frage der Koedukation

Die Frage der Koedukation im Sportunterricht ist ein Dauerthema und sollte auch beim Light-Contact-Boxen überdacht werden. Ganz im Gegensatz zum Vollkontakt-Boxen dürfen gemäss offiziellem Reglement Schülerinnen und Schüler gegeneinander boxen, sofern das einzelne Wettkampf-Reglement nichts anderes vorsieht.<sup>71</sup>

Meiner Meinung nach bieten sich durchaus viele Übungsformen an, die gemischt durchgeführt werden können. Im Idealfall hat man eine Klasse mit einer geraden Anzahl von Mädchen und Knaben, da diese grundsätzlich lieber „unter sich“ arbeiten. Immerhin geht es hierbei um Körperberührungen, so dass trotz der dicken Handschuhe eine gewisse Hemmschwelle besteht. Ausgezeichnet bewährt haben sich geschlechterübergreifende Sparringformen, um bei den Schülerinnen und Schülern das wahre Ziel des Light-Contact-Boxen besser verständlich zu machen. Bei den Jungen manifestieren sich in aller Regel Hemmungen, *ein Mädchen zu schlagen*. Genau dadurch erleben sie den Unterschied zwischen schlagen und dem geforderten touchieren.

---

<sup>71</sup> [http://www.light-contact.ch/Reglement\\_Light-Contact\\_080202\\_D.pdf](http://www.light-contact.ch/Reglement_Light-Contact_080202_D.pdf) Art. 1.3 Kategorien und im Anhang

## **5 Haltung verschiedener Institutionen**

Der Blick auf das pädagogische Potenzial des Light-Contact-Boxens hat also gezeigt, dass diese Disziplin durchaus die Anforderungen der Lehrmittel erfüllt. Um herauszufinden, ob es Lehrpersonen aber überhaupt offen steht, Light-Contact-Boxen in der Schule durchzuführen, habe ich mich an die zuständigen Institutionen verschiedener Kantone gewendet. Zudem gelangte ich an den Lehrer-/innen Verband des Kantons Bern sowie an das für J&S zuständige BASPO in Magglingen und den Schweizerischen Verband für Sport in der Schule SVSS.

### **5.1 Gesamtschweizerische Organisationen**

#### **5.1.1 Jugend und Sport Schweiz**

Jugend und Sport (J&S) nimmt grundsätzlich keine Kampfsportarten auf, „welche den Niederschlag des Gegners zulassen [...] und welche eine Treffereinwirkung des Gegner beabsichtigen“, führt Karl Abgottspon vom BASPO einleitend aus.<sup>72</sup> Beides ist im Light-Contact-Boxen nicht der Fall und so laufen bereits seit 2003 Verhandlungen für eine Aufnahme ins J&S-Programm. Eine solche würde dem öffentlichen Ansehen der Sportart natürlich äusserst gut bekommen. Und nach einem finanziell begründeten Aufnahmestopp neuer Sportarten in den vergangenen Jahren gibt es nun Zeichen, die darauf hindeuten, dass J&S im Verlauf von 2009 einen positiven Entscheid fällen dürfte.<sup>73</sup>

Damit würde es sich beim Boxen ähnlich verhalten wie beim Karate, das – mit Ausnahme der Vollkontakt-Version – bereits 1995 aufgenommen wurde. So müssten Trainings, um bei J&S gemeldet werden zu können, klar vom Full-Contact-Boxen getrennt durchgeführt werden.

Auf die Schule hat eine allfällige Aufnahme des Light-Contact-Boxens ins J&S-Programm keinen direkten Einfluss. Diesbezügliche Vorschriften, so der Hinweis von Abgottspon, obliegen ganz der Verantwortung der Kantonalen Erziehungsdirektionen. Dennoch bin ich überzeugt, dass ein positiver Beschluss durchaus Ausstrahlung

---

<sup>72</sup> Abgottspon verweist in seiner Stellungnahme auf [http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/ueber\\_js/rechtliche\\_grundlagen.parsys.52391.downloadList.79463.DownloadFile.tmp/djugendausbildung.pdf](http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/ueber_js/rechtliche_grundlagen.parsys.52391.downloadList.79463.DownloadFile.tmp/djugendausbildung.pdf) (Ziffer 6.8)

<sup>73</sup> [http://www.light-contact.ch/LC\\_KidsDay.htm](http://www.light-contact.ch/LC_KidsDay.htm)

auf die Erziehungsinstitutionen haben dürfte. Diese dürften einen entsprechenden Entscheid von J&S bei der Beurteilung als gewichtige Referenz herbeiziehen.

### **5.1.2 Schweizerischer Verband für Sport in der Schule**

Der Schweizerische Verband für Sport in der Schule (SVSS) ist von der Schultauglichkeit des Light-Contact-Boxens überzeugt, hat es in sein Programm aufgenommen und bietet jährlich einen Kurs an. In diesem werden Lehrpersonen in die Welt des Light-Contact-Boxens eingeführt und es wird ihnen das Rüstzeug vermittelt, um entsprechende Elemente und Spielformen in den Unterricht einzubauen.<sup>74</sup>

## **5.2 Situation im Kanton Bern**

### **5.2.1 Erziehungsdirektion des Kantons Bern**

Die Erziehungsdirektion des Kantons Bern (ERZ) spricht sich allgemein gegen die Durchführung von Kampfsportarten im Sportunterricht aus. Sie stützt sich dabei auf den Regierungsrat sowie den Grossrat, die sich „oft mit Gewaltprävention und in diesem Zusammenhang auch mit Kampfsportarten im Sportunterricht befasst“ hätten. Renato Orlando von der ERZ liess mir die Antwort des Regierungsrates zu einer Motion im Grossen Rat zur Integration von Kampfsportarten in den Sportunterricht zukommen:

*"Das Anliegen ist in den Lehrplänen geregelt und liegt im Kompetenzbereich der Erziehungsdirektion.*

*Der Sportunterricht ist jedoch für das Erlernen von Kampfsportarten aus erzieherischer Sicht nicht geeignet. Es stimmt, dass das Einüben der Selbstverteidigung sowohl die konditionellen als auch die koordinativen Fähigkeiten schult. Fairness und Respekt im Wettkampf werden wohl geschult, sind aber nicht erstrangig. Es ist davon auszugehen, dass ein gezieltes Üben von Kampfsportarten eher die Aggression fördert. Jugendlichen in der Opferrolle wird ein falsches Sicherheitsbewusstsein vermittelt. Es kommt nicht selten zu einer Selbstüberschätzung.*

*Der Regierungsrat erachtet das Erlernen von Kampfsportarten im Rahmen des obligatorischen Sportunterrichts an den Schulen der Sekundarstufen I als nicht geeignet. Sportarten mit Schwerpunkt Selbstverteidigung sollten höchstens im*

---

<sup>74</sup> Aktuelles Angebot unter [https://www.svss.ch/public/018/weiterbildung/svss\\_kursplan\\_09\\_10.pdf](https://www.svss.ch/public/018/weiterbildung/svss_kursplan_09_10.pdf)  
Seite 7, Kurs 6709

*freiwilligen Schulsport angeboten werden, sinnvollerweise im Zusammenhang mit einer ganzheitlichen Präventionskampagne.*

*Eine interdirektionale Arbeitsgruppe, bestehend aus Mitgliedern der Erziehungsdirektion (ERZ), der Polizei- und Militärdirektion (POM), der Justiz-, Gemeinde- und Kirchendirektion (JGK) sowie der Gesundheits- und Fürsorgedirektion (GEF), setzt sich mit den Angeboten für Beratung von Kindern und Jugendlichen sowie deren Bekanntmachung auseinander. Ziel dieser Arbeitsgruppe ist es, eine leicht zugängliche Plattform mit Informationen rund um das Thema Jugendgewalt im weiteren Sinne zu entwickeln."*

Dieser Ausschnitt ist für die von mir behandelte Thematik nicht wirklich relevant, da er nicht auf die spezifischen Eigenschaften von Light-Contact-Boxen, das sich per Definition von traditionellen Kampfsportformen abgrenzt, eingeht. Dies zeigt sich etwa, wenn es pauschal heisst, dass das Erlernen von Kampfsportarten im Sportunterricht aus erzieherischer Sicht nicht geeignet sei. Damit mag zwar das traditionelle Boxen, nicht aber die Light-Contact-Variante angesprochen sein. Hierbei handelt es sich vielmehr um ein Kampf-Spiel, und solche sind sehr wohl Teil des Lehrplans. In den Grobzielen und Inhalten des 7. bis 9. Schuljahrs ist vorgesehen, „Kampfsportarten kennenzulernen und einführende Elemente zu erproben.“<sup>75</sup>

Zudem definiert sich Light-Contact genau darüber, dass Fairness und Respekt – im Gegensatz zu anderen Box- und Kampfsportformen – erstrangig sind und aggressives Verhalten nicht toleriert wird. Überdies handelt es sich beim Light-Contact-Boxen wie gesehen nicht um eine Form der Selbstverteidigung, sondern um eine spielerische Variante des Kämpfens.

### **5.2.2 Lehrer/-innen Verband des Kantons Bern**

Zu einem negativen Schluss kommt auch Etienne Bütikofer, Leiter Pädagogik, vom Verband der Lehrerinnen und Lehrer im Kanton Bern (LEBE). Er verfügt als langjähriger Sportlehrer und Dozent über sehr viel Erfahrung und praktisches Wissen. Für ihn geben drei Punkte den Ausschlag:

1. *„Die Schule hat den Auftrag, den Schülerinnen und Schülern Konfliktstrategien aufzuzeigen und zu vermitteln. Trotz allem ist Boxen hierfür eine zu wenig sinnvolle Art. Im Endeffekt geht es darum, den Gegner mit der Faust niederzuhauen.*

---

<sup>75</sup> Erziehungsdirektion des Kantons Bern (Hrsg.), 1995, „Lehrplan Volksschule“, S. SPO 13 oder [http://www.erez.be.ch/site/10\\_spo.pdf](http://www.erez.be.ch/site/10_spo.pdf). Namentlich erwähnt sind Judo, Ringen und Schwingen.

2. *Bei einem Zwischenfall gerät nicht nur der betroffene Sportlehrer, sondern die ganze Schule in einen Erklärungsnotstand. Einen Boxunfall gegenüber Eltern oder der Öffentlichkeit zu erklären und zu rechtfertigen, ist sehr heikel. Zudem wäre ein solcher Fall ein gefundenes Fressen für die Medien. Aus diesem Grund stellt Boxen ein zu grosses Risiko dar.*
3. *Innerhalb einer Klasse (womöglich auch einer Schule) kann Boxunterricht mit einem entsprechend qualifizierten Leiter durchaus funktionieren. Aber: Was passiert, wenn die Schülerinnen und Schüler das Erlernte auf den Pausenplatz, in die nähere Umgebung oder ihre Freizeit hinaustragen? Auch hier wären Vorwürfe, wonach die Kinder in der Schule lernen würden wie man sich prügelt, vorprogrammiert.“*

Für Etienne Bütikofer ist unbestritten, dass Boxen mit einem ausgezeichneten Training verbunden sein kann. Ebenso glaubt er, dass entsprechende Übungen durchaus geeignet sind, um Aggressionen abzubauen und in geregelte Bahnen zu lenken. Dennoch blieben für die Schule zu viele heikle Punkte bestehen, die zu Problemen führen könnten. Er befürwortet daher zwar Kampfsportformen in der Schule, jedoch in kontrollierbareren Varianten wie beispielsweise Ringen. Boxen sieht er eher geeignet als Projekt in der öffentlichen Jugendarbeit.

An seiner Haltung würde auch eine allfällige Aufnahme von Light-Contact-Boxen ins Programm von J&S nicht viel ändern, da die erwähnten Punkte dadurch nicht entkräftet wären und auch die Aus-, respektive Weiterbildung der Lehrpersonen nicht dem dafür erforderlichen Niveau angepasst ist.

#### **5.2.2.1 Eigene Stellungnahme**

Dem ersten, von Bütikofer erwähnten Punkt kann ich insofern beipflichten, als dass die Sportart tatsächlich vom Boxen abgeleitet ist, wo es im Endeffekt darum geht, den Gegner mit der Faust niederzuhauen. Und dass dies keine sinnvolle Strategie zur Konfliktlösung ist, steht ausser Frage. Genau aus diesem Grund ist es der Light-Contact-Szene ein grosses Anliegen, die klare Trennung gegenüber dem Vollkontakt-Boxen voranzutreiben und aufzuzeigen, dass die Grundidee eine andere ist als beim traditionellen Boxen. Der Fokus soll auf ganz andere Bereiche ausgerichtet werden: Im Light-Contact-Boxen wird gelernt, einen Zweikampf ohne Aggressionen und ohne Gewalt auszutragen, sich an strenge Regeln zu halten und das Gegenüber jederzeit zu respektieren und es nicht zu verletzen. Solche Werte wiederum entsprechen einer sinnvollen Konfliktstrategie.

Der zweite Punkt geht in eine ähnliche Richtung, nämlich die klare Abgrenzung vom Vollkontakt-Bereich. Der Boxsport hat in weiten Teilen der Bevölkerung nach wie vor den Ruf eines brutalen Schlagabtausches. Die primär assoziierten Bilder sind blutende Gesichter, blaue Augen und das Knock-out, wie man es von den Profikämpfen im Fernsehen kennt. Werden das Light-Contact-Boxen und Boxe éducative isoliert betrachtet, so sind solche Bilder weit entfernt. Das Verletzungsrisiko ist sogar als weniger hoch einzustufen als bei verschiedenen Ballsportarten oder dem Geräteturnen. Dennoch ist klar, dass immer etwas passieren kann, und genau dann könnte tatsächlich der von Bütikofer angedeutete Erklärungsnotstand eintreten.

In einem solchen Fall dürften alle Ausführungen, wie reichhaltig und ungefährlich Light-Contact-Boxen ist, auf taube Ohren stossen. Zu stark ist das oben erwähnte Bild in den Köpfen verankert. Und gerade in Zeiten, in denen Zeitungen nicht genug davon kriegen, von prügelnden Schülerinnen und Schülern zu berichten, könnte der Light-Contact-Boxunterricht zum gefundenen Fressen und Sündenbock werden. Speziell hier könnte ein positiver Entscheid von J&S unterstützende Argumente für das Light-Contact-Boxen liefern.

Auch der dritte Einwand von Bütikofer ist bis zu einem gewissen Grad berechtigt – und auch er greift in Punkt eins über. Es geht um die Frage, ob die vermittelten Werte der Fairness und der gewaltfreien Auseinandersetzung gegenüber den technischen Box-Fähigkeiten überwiegen. Dies hängt zu einem grossen Teil von der Lehrperson ab, jedoch ist auch das erwähnte Abstraktionsvermögen der Schülerinnen und Schüler ([Kapitel 4.4.5](#), Schattenseiten) zwingend erforderlich. Dies deutet darauf hin, dass das in dieser Arbeit erwähnte Konzept des Light-Contact-Boxens nicht mit jeder Klasse durchgeführt werden kann. Bei schwierigen Schülerinnen und Schülern dürfte es in der Tat zu riskant sein, Box-Elemente losgelöst von einer umfassenden Gewaltdiskussion in den Unterricht einzubauen. In einem solchen Fall würde ich wohl ebenfalls darauf verzichten, Light-Contact-Boxen durchzuführen.

### 5.3 Erziehungsdirektionen weiterer Kantone

Nach diesen ablehnenden Voten in Bern ging ich der Frage nach, ob diese Haltung auch in der übrigen Schweiz gilt. Sämtliche angefragten<sup>76</sup> Kantone teilen mit, dass keine klaren Richtlinien betreffend Boxen in der Schule vorliegen. Entsprechend individuell fallen denn auch die Stellungnahmen aus.

#### 5.3.1 Ablehnende Haltung in Bern und im Thurgau

Nebst dem Kanton **Bern**, der jedoch nicht spezifisch auf das Light-Contact eingeht, spricht sich auch der **Thurgau** gegen die Integration von (Light-Contact-)Boxen in den Schulunterricht aus. Peter Bär vom zuständigen Sportamt sagt: „Die mir bekannten Lehrpläne enthalten keine Angaben zum Boxen. Da Boxen, auch als Light Version, bewegungstechnisch auf den Niederschlag zielt, ist es für mich richtig und nachvollziehbar, dass die Schule diese Sportart ausklammert. Absolut im Trend hingegen sind Kampfsport-Kurse, die im freiwilligen Schulsport oder Vereinssport angeboten werden. Hier handelt es sich aber ausnahmslos um Kurse zur Verteidigung, nicht zum Niederschlag des Gegners. Dies wird selbst im Karate so praktiziert.“

Gleichzeitig verweist er aber auch darauf, dass die Vorgaben an den schulischen Turn- und Sportunterricht in den Lehrplänen nicht mehr nur direkt über Inhalte, sondern zunehmend durch die Beschreibung von Kompetenzen geschieht. „Viele Lehrpläne beschreiben deshalb nicht nur Fähigkeiten und Fertigkeiten sondern auch Sozial- und Selbstkompetenzen“, so Bär. Diese Entwicklung könnte die Chance des Light-Contact-Boxens sein, denn mit einer expliziten Aufnahme in die Lehrpläne ist (in den nächsten Jahren) nicht zu rechnen.

#### 5.3.2 „Ja, aber...“ im Aargau, in der Waadt und in Basel-Stadt

Verschiedene Kantone sind bei der Betrachtung der Fragestellung zwar ebenfalls vorsichtig, schliessen eine Durchführung jedoch nicht kategorisch aus. Heinz Lüscher, Verfasser des Lehrplans im **Aargau**, weist einerseits darauf hin, dass Boxen und auch Light-Contact-Boxen im Lehrplan für die Volksschule (1.-9. Klasse) nicht erhalten sind. „Unser Lehrplan orientiert sich an den neuen Lehrmitteln. Auch in diesen ist das Boxen nicht vorgesehen. Wir sind der Meinung, dass unsern Lehrperso-

---

<sup>76</sup> Folgende Kantone wurden um eine Stellungnahme gebeten: Aargau, Basel-Stadt, Bern, Genf, Thurgau, Waadt, Zürich. Mit Ausnahme von Zürich gingen von allen Kantonen Antworten ein.

nen genügend andere Kampfformen zur Verfügung stehen um schülergerechten Sportunterricht zu organisieren.“ Dennoch sieht Lüscher auch Spielraum für mögliche Ausnahmen: „Explizite Verbote für Boxen oder Light-Contact-Boxen gibt es jedoch nicht. Verfügt eine Lehrperson über das notwendige Wissen und über das Material, ist es in seiner Verantwortung, das Boxen auf diese Weise in seinen Unterricht zu integrieren.“ Grundsätzlich sei man aber dennoch der Meinung, „dass nicht jeder neue Trend sofort von der Schule aufgenommen werden soll und die Schulen das nötige Material anschaffen müssen.“

Das *Département de la formation, de la jeunesse et de la culture* des Kantons **Waadt** hat sich die Sache differenziert angesehen.<sup>77</sup> Jean Aellen hält fest, dass Light-Contact-Boxen aktuell auf keiner Stufe des Schulsports (*éducation physique scolaire* EPS) durchgeführt werde. Den Ausschlag dafür würden die folgenden Punkte geben:

- Light-Contact-Boxen gehört nicht zu den vorgeschlagenen Aktivitäten der offiziellen Lehrmittel von EPS
- Die Lehrkräfte bringen keine entsprechende Ausbildung in diesem Bereich mit (weder von Pädagogischen Hochschulen noch von der Universität)
- Die zeitliche Einschränkung der Sportlektionen grenzt die Anzahl verschiedener Betätigungen ein. Die getroffene Auswahl soll eine zu starke Streuung verhindern
- Der kantonale Lehrplan führt diese Aktivität nicht in seinem Programm auf
- Es gibt keine J&S-Kurse zum Light-Contact-Boxen

Weiter erinnert er an den kantonalen Leitfaden zum Thema Sicherheitsmassnahmen. Dieser spreche nicht von Light-Contact-Boxen, besage aber analog zu den J&S-Richtlinien, dass „Kampfsportarten, die den Niederschlag des Gegners beabsichtigen, vom Schulsport ausgeschlossen sind.“

Nach diesen Ausführungen kommt Aellen zum Schluss, dass Light-Contact-Boxen sowie das Training von Boxen mit entsprechend ausgebildeten Lehrpersonen und klar definierten Lernzielen im Prinzip im Schulsport durchgeführt werden können.

---

<sup>77</sup> Die Zitate in diesem Abschnitt wurden aus dem Französischen übersetzt.

Aellen verweist noch darauf, dass Light-Contact-Boxen im Rahmen des Fakultativen Schulsports SSF absolut akzeptiert sei. „Diese schulische Organisation, die im Kanton Waadt grossen Erfolg geniesst, bietet eine Vielzahl sportlicher Aktivitäten an und stellt eine geachtete Brücke zwischen Schul- und Freizeitsport dar.“

Das für die Schule zuständige Sportamt des Kantons **Basel-Stadt** ist bisher noch nie mit der Frage von (Light-Contact-)Boxen im regulären Schulsport konfrontiert worden. Unbestritten seien die positiven Trainingseffekte im konditionellen und koordinativen Bereich, die auch in den Schulsport ohne weiteres übernommen werden könnten. Heikel werde es erst in den Zweikampfformen. Hier sei man nicht per se dagegen, es würde jedoch weiteren Abklärungen bedürfen, um einen definitiven Entscheid zu fällen. Dabei müsste vor allem geklärt werden, wie die klare Abgrenzung zum Vollkontakt-Boxen sichergestellt werden könne.

Keine Haltung nimmt der Kanton **Genf** ein. Georges Schürch vom *Département de l'instruction publique du canton de Genève* weist lediglich darauf hin, dass es keine Weisung betreffend Boxen in der Schule gebe – sowohl im aktuellen kantonalen Lehrplan, als auch im *Plan d'études romand (P.E.R.)*, der im Verlaufe des nächsten Schuljahres veröffentlicht und künftig für alle französischsprachigen Kantone Geltung haben wird.

## 6 Zusammenfassung und Fazit

### 6.1 Die wichtigsten Pro- und Contra-Argumente im Überblick

Es gibt viele Punkte für und gegen die Integration von Light-Contact-Boxen in den Sportunterricht. Zunächst sollen die wichtigsten Argumente noch einmal kurz aufgezählt werden:

#### Pro:

- + Im Light-Contact-Boxen sind harte Schläge und aggressives Verhalten tabu.
- + Das Verletzungsrisiko ist gering, gerade auch im Vergleich zu vielen anderen Sportarten.
- + Light-Contact-Boxen hat eine einfache Bewegungsstruktur. Dadurch sind bereits früh Spielformen möglich, was dem Interesse der Schülerinnen und Schüler entspricht.
- + Beim Light-Contact-Boxen wird der ganze Körper ausgewogen gebraucht. Es geht nicht nur um Kondition, sondern auch um Reaktion, Schnelligkeit und Explosivkraft.
- + Es wird viel Wert auf einen sinnvollen Umgang mit Emotionen gelegt. Die Emotionskontrolle und Frustrationstoleranz werden gefördert, gerade auch bei einem Ausrutscher des Gegenübers.
- + Light-Contact-Boxen betont die Aspekte Spass und Wettkampf, welche bei Jugendlichen speziell wichtig sind.
- + Light-Contact-Boxen widerspiegelt die Werte unserer Gesellschaft; wetteifern, mit gegenseitigem Respekt, ohne den Gegner zu verletzen. Sich selber beherrschen und überwinden.
- + Die Schülerinnen und Schüler lernen, ihre Aggressionen richtig einzusetzen. An den Geräten kann Dampf abgelassen werden; im Zweikampf wird nicht geschlagen, sondern touchiert.
- + Im 1:1 ist man ununterbrochen gefordert. Durch die hohe Bewegungs- und Konzentrationsdichte ist es nicht möglich, sich zu drücken.
- + Light-Contact-Boxen ist etwas Neues und für die Schülerinnen und Schüler entsprechend attraktiv. Besonders die Handschuhe faszinieren.
- + Light-Contact-Boxen ist auch für Übergewichtige attraktiv, da sie mit ihrem Körper weniger benachteiligt sind als bei vielen anderen Inhalten des Sportunterrichts.

- + Beim Light-Contact-Boxen kann in kurzen Zeitintervallen eine hohe Intensität erzeugt werden. So können auch Einzellektionen sehr effizient gestaltet werden.
- + Der Materialaufwand ist relativ klein. Alles, was es braucht, sind rund zwölf Paar Handschuhe.
- + Der Platzbedarf ist relativ bescheiden, so dass auch mit grossen Klassen eine gute Bewegungsdichte erreicht werden kann.
- + Es findet eine enge Zusammenarbeit und rege Kommunikation (verbal und körperlich) zwischen den Box-Partnern statt.
- + Die Lehrperson muss nicht zwingend über ein fundiertes Box-Wissen verfügen. Interesse an der Sache, Organisationsfähigkeit und pädagogisches Geschick reichen aus, um Light-Contact-Boxen unterrichten zu können.
- + Der Schweizerische Verband für Sport in der Schule SVSS bietet Kurse für Lehrpersonen an, die LC-Box-Spiele in ihren Unterricht einfliessen lassen möchten.
- + J&S nimmt Light-Contact-Boxen womöglich bereits 2009 in sein Programm auf.

### **Contra:**

- Die Trennung von Vollkontakt-Boxen und Light-Contact-Boxen ist zu wenig klar. Es kann auch beim Light-Contact-Boxen das Ziel des Niederschlags assoziiert werden.
- Der Grundgedanke des Boxens ist der Niederschlag, nicht die Selbstverteidigung. Andere Kampfsportarten sind daher für den Schulunterricht besser geeignet.
- Den Schülerinnen und Schülern können die Grundwerte und Regeln des Light-Contact-Boxens schnell einmal aufgezeigt werden. Da der Sport aber in der Öffentlichkeit noch relativ unbekannt ist, muss mit Widerstand von Eltern gerechnet werden.
- Das Ziel ist zwar eine Auseinandersetzung ohne aggressives Verhalten. Dies kann jedoch nicht garantiert werden, Kampfsportarten können immer auch Aggressionen fördern.
- Boxhandschuhe sind an Schulen normalerweise nicht vorhanden. Die Anschaffung lohnt sich nur dann, wenn wiederholt Light-Contact-Boxen ausgeübt wird. Es darf keine Eintagesfliege sein.
- Die Lehrpersonen sind im Allgemeinen nicht entsprechend ausgebildet.
- Light-Contact-Boxen erfordert ein fortgeschrittenes Mass an Abstraktionsvermögen, das auf Sekundarstufe oft nicht vorausgesetzt werden kann.

- Light-Contact-Boxen ist (noch) nicht Teil des J&S-Programms. Mindestens solange dies nicht der Fall ist, gerät man bei einem Zwischenfall in Erklärungsnotstand.
- Im Kanton Bern wird Light-Contact-Boxen sowohl von der Erziehungsdirektion ERZ als auch vom Lehrerverband LEBE abgelehnt.

## 6.2 Fazit und Ausblick

Isoliert betrachtet scheint mir Light-Contact-Boxen die Kriterien einer für den Schulsport tauglichen Disziplin absolut zu erfüllen. Es werden alle Sinnrichtungen angesprochen, die Trainings- und Spielelemente fördern sowohl die konditionellen als auch die koordinativen Fähigkeiten, es bietet eine attraktive Abwechslung zu den anderen Schulsportarten, zudem ist das Verletzungsrisiko klein. Ein Haken könnte am ehesten die Anschaffung des Materials (Handschuhe) sein.

Ein Muss ist das Light-Contact-Boxen für die Schule zwar nicht, dennoch bin ich ganz klar der Meinung, dass es motivierten Lehrpersonen mit einer entsprechenden Affinität unbedingt offen stehen sollte, es in den Sportunterricht einzubauen. Mir gefallen daher die Stellungnahmen der Kantone Waadt, Basel-Stadt und Aargau, die zwar gewisse Bedenken äussern, für die eine Durchführung unter gewissen Auflagen aber durchaus vorstellbar ist. Ich sehe im Light-Contact-Boxen eine attraktive Abwechslung zu den klassischen Sportdisziplinen, in der mit wenig materiellem Aufwand intensive und spassreiche Lektionen gestaltet werden können. Weiter bin ich der Meinung, dass keine allzu tiefen Box-Kenntnisse nötig sind, um Übungen und Spiele wie sie auf der DVD vorgestellt werden, unterrichten zu können. Zentral ist einzig, dass die Lehrperson weiss, was sie will und entsprechend auftritt.

Eine flächendeckende Integration in den regulären Schulsport ist hingegen unrealistisch. Dazu fehlt es nur schon an der Ausbildung der Lehrpersonen. Jährlich stattfindende Kurse im Rahmen des SVSS sind aktuell das einzige Angebot, und auch eine allfällige Aufnahme ins J&S-Programm dürfte daran nicht viel ändern.

Ein Problem ist und bleibt auch der mehrfach erwähnte Schatten des Full-Contact-Boxens, der sich hartnäckig über der Light-Contact-Variante hält und eine neutrale Diskussion erschwert. Solange sich die klare Trennung in der Öffentlichkeit sowie bei

den zuständigen Gremien nicht durchgesetzt hat, besteht ein gewisses Risiko, beim geringsten Zwischenfall ins Kreuzfeuer von Kritik und Vorwürfen zu geraten.

Light-Contact-Boxen bewegt sich auf einem schmalen Grat: Einerseits muss die Abgrenzung vom Vollkontaktbereich stark betont werden, gleichzeitig ist es aber auch auf den Amateur- und Profisport angewiesen. Die Trainer stammen fast ausschliesslich aus Box-Klubs, in denen auch mit harten Schlägen gearbeitet wird, zudem sind es die Profikämpfe am Fernsehen, die den Sport populär machen und für die Begeisterungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler sowie die Rekrutierung von Nachwuchslernenden mindestens mitverantwortlich sind.

Ich denke jedoch, dass die Zeit für das Light-Contact-Boxen läuft und sich dieses als eigene Sparte auch in der öffentlichen Wahrnehmung etablieren kann. Es darf nicht vergessen werden, dass dieser Zweig selbst innerhalb der Schweizer Box-Szene erst im Verlauf der letzten paar Jahre aufkam und der Bekanntheitsgrad entsprechend noch gering ist. Hat sich dies einmal geändert, wird sich ein Grossteil der Argumente gegen die Integration des Light-Contact-Boxens in den Sportunterricht erübrigen – und den Sportlehrkräften wird endgültig eine weitere Disziplin für einen abwechslungsreichen und attraktiven Unterricht zur Verfügung stehen.

## 7 Quellennachweis

### 7.1 Schriftliche Quellen

Bundesamt für Sport Magglingen (Hrsg.): *Kernlehrmittel Jugend und Sport*, Magglingen, 2000 (ISBN: 3-907963-16-4)

Cougoulic Pierre, Cougoulic Benoit, Raynaud Stéphane: *Boxe éducative – 200 jeux et situations pédagogiques*, Éditions amphora Paris, 2003 (ISBN: 2-85180-628-9)

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.): *Lehrmittel Sporterziehung - Grundlagen*, Band 1, Broschüre 1, Bern, 1997

Ellwanger Siegfried und Ulf: *Boxen Basics – Training, Technik, Taktik*, Pietsch Verlag Stuttgart, 2008 (ISBN: 978-3-613-50559-9)

Erziehungsdirektion des Kantons Bern (Hrsg.): *Lehrplan Volksschule – Primarstufe und Sekundarstufe I*, Bern, 1995

Fiedler Horst: *Boxen für Einsteiger – Training, Technik, Taktik*, Sportverlag Berlin, 1997 (ISBN: 3-328-00755-5)

Käser Stefan: *Integrationsmöglichkeiten des ‚boxe éducative‘ in den Schweizer Schulsport – Am Beispiel des Wahlfachsports der Gymnasialstufe*, GRIN Verlag, 2003 (ISBN: 978-3-638-73450-9)

### 7.2 Internet-Quellen (Alle per 20.04.2009)

Stefan Käser:

<http://www.light-contact.ch>

[http://www.light-contact.ch/Reglement\\_Light-Contact\\_080202\\_D.pdf](http://www.light-contact.ch/Reglement_Light-Contact_080202_D.pdf)

[http://www.light-contact.ch/LC\\_NeuAnGIBB.htm](http://www.light-contact.ch/LC_NeuAnGIBB.htm)

[http://www.light-contact.ch/LC\\_BesuchNiedersachsen.htm](http://www.light-contact.ch/LC_BesuchNiedersachsen.htm)

[http://www.light-contact.ch/LC\\_boxing.htm](http://www.light-contact.ch/LC_boxing.htm)

<http://www.light-contact.ch/light-contact.pdf>

[http://www.light-contact.ch/LC\\_KidsDay.htm](http://www.light-contact.ch/LC_KidsDay.htm)

[http://www.light-contact.ch/Pro\\_Light-Contact.htm](http://www.light-contact.ch/Pro_Light-Contact.htm)

[http://www.light-contact.ch/LC\\_action.htm](http://www.light-contact.ch/LC_action.htm)

[http://www.light-contact.ch/boxe\\_ed\\_exerc.htm](http://www.light-contact.ch/boxe_ed_exerc.htm)

[http://www.light-contact.ch/mobile\\_aggr.pdf](http://www.light-contact.ch/mobile_aggr.pdf)

[http://www.light-contact.ch/LC\\_kontakte.htm](http://www.light-contact.ch/LC_kontakte.htm)

[http://www.light-contact.ch/LC\\_schulsport.htm](http://www.light-contact.ch/LC_schulsport.htm)

[http://www.light-contact.ch/LC\\_sozialarbeit.htm](http://www.light-contact.ch/LC_sozialarbeit.htm)

Schweizerischer Boxverband:

<http://www.boxverband.ch> >Swiss Boxing >Regulations

[http://www.boxverband.ch/Clubs/Reglement\\_Light-Contact\\_080202\\_D.pdf](http://www.boxverband.ch/Clubs/Reglement_Light-Contact_080202_D.pdf)

Französischer Boxverband:

[http://ffboxe.com/pages/common/get\\_telechargement.php?file=341\\_codesportifbea090908.pdf](http://ffboxe.com/pages/common/get_telechargement.php?file=341_codesportifbea090908.pdf)

<http://www.ffboxe.com/pages/viefederale/boxeurs.php>

Box-Club Basel:

[http://www.boxclub-basel.ch/geschichte\\_frauenboxen.htm](http://www.boxclub-basel.ch/geschichte_frauenboxen.htm)

Jugend und Sport Schweiz:

[http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/ueber\\_j\\_s/rechtliche\\_grundlagen.parsys.52391.downloadList.79463.DownloadFile.tmp/djugendausbildung.pdf](http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/ueber_j_s/rechtliche_grundlagen.parsys.52391.downloadList.79463.DownloadFile.tmp/djugendausbildung.pdf) (Ziffer 6.8)

Erziehungsdirektion des Kantons Bern:

[http://www.erz.be.ch/site/10\\_spo.pdf](http://www.erz.be.ch/site/10_spo.pdf)

Schweizerischer Verband für Sport in der Schule SVSS:

[https://www.svss.ch/public/018/weiterbildung/svss\\_kursplan\\_09\\_10.pdf](https://www.svss.ch/public/018/weiterbildung/svss_kursplan_09_10.pdf)

Berufsschule Biel:

[http://www.bfb-bielbienne.ch/upload/download\\_de/G/BueroassistentInnen/Sportlehrplan+BFB.pdf](http://www.bfb-bielbienne.ch/upload/download_de/G/BueroassistentInnen/Sportlehrplan+BFB.pdf)

Gewerbliche Berufsschule Wetzikon:

[http://www.gbwetzikon.ch/cm\\_data/Lehrplan\\_Sport\\_Jano4.pdf](http://www.gbwetzikon.ch/cm_data/Lehrplan_Sport_Jano4.pdf)

Gewerblich-industrielle Berufsschulen Liestal und Muttenz:

[http://www.gibliestal.ch/lehre/abteilungen/abu/sport/lehrplan\\_sport.pdf](http://www.gibliestal.ch/lehre/abteilungen/abu/sport/lehrplan_sport.pdf)

Sauerland Event GmbH

<http://www.boxen.com/themen/boxsport/regeln1.php>

<http://www.boxen.com/themen/boxsport/regeln2.php>

Offizielle Website der Olympischen Sommerspiele 2008 in Peking:

<http://results.beijing2008.cn/WRM/ENG/INF/BX/C93/BX0000000.shtml>

Projekt Box-Out in Hamburg:

<http://www.box-out.de>

Sportgericht.de:

<http://www.sportgericht.de/sportrecht-newstext-10946-.html>

### 7.3 Mündliche Quellen

- Stefan Käser, Trainer beim Box-Klub Basel, Autor der Diplomarbeit *Integrationsmöglichkeiten des ‚boxe éducative‘ in den Schweizer Schulsport – Am Beispiel des Wahlfachsports der Gymnasialstufe* und Betreuer der Website [www.light-contact.ch](http://www.light-contact.ch)
- Cyrille Medina, Trainer beim Box-Klub Village-Neuf in Frankreich (nahe Basel), Kenner sowohl der französischen als auch der schweizerischen Leichtkontakt-Bewegung.
- Diverse Boxer(innen) anlässlich des Light-Contact-Box-Turniers vom 21. Februar 2009 in Bern

## 8 Anhang

### 8.1 Offizielles Reglement LC-Boxen des Schweizerischen Boxverbandes



**SCHWEIZERISCHER BOX-VERBAND  
FÉDÉRATION SUISSE DE BOXE**

Emanuel Zloczower, Geschäftsstelle SBV  
Wasserwerkstrasse 37, 3011 Bern  
Tel: +41 (31) 311 2361

**FEDERAZIONE PUGILISTICA SVIZZERA  
SWISS BOXING FEDERATION**

Zloczower&Partner GmbH  
[info@zloczower.ch](mailto:info@zloczower.ch)  
Fax: +41 (31) 311 5301

#### Reglement über das Light-Contact Boxing (nachfolgend „LC“)

##### Art. 1 Die Grundsätze

LC unterscheidet sich vom Olympischen Boxen (nachfolgend nur Boxen) und vom Profiboxen dadurch, dass die Kontrahenten sich lediglich touchieren dürfen. Im Gegensatz zum Boxen dürfen die Schläge nie mit Kraft ausgeführt werden. Falls doch einer oder mehrere Schläge hart ausgeteilt werden, führt dies zu einer Verwarnung, respektive zur Disqualifikation der/des Schlagenden. Die Wettkämpfe beim LC werden als Matches bezeichnet, nicht als Kämpfe.

Die Geschwindigkeit der Schläge ist nicht festgelegt.

Bei gemischten Veranstaltungen, an denen sowohl Matches im LC und solche im Boxen oder im Profiboxen stattfinden, müssen die LC Matches durch eine Pause deutlich von den Boxkämpfen getrennt werden.

##### 1.1 Das Vis-à-Vis:

Während dem ganzen Match müssen sich die Teilnehmenden Angesicht zu Angesicht bewegen. Ein Teilnehmer der dem Gegner den Rücken zuwendet oder den Kopf senkt (Gesicht zum Boden) wird unmittelbar verwarnet.

##### 1.2 Die Runden und die Dauer des Matches:

##### 1.2.1 Die Kämpfe gehen jeweils über 3 Runden, deren Dauer je nach Alter variiert:

- a) Schüler 8-15 Jahre            3 x 1 Minute
- b) Kadetten 15-17 Jahre,  
    Junioren 17-19 Jahre und  
    Erwachsene ab 19 Jahre:    3 x 2 Minuten

Melden sich zu wenige Teilnehmer an, können Altersklassen zusammengelegt werden. Die Matchdauer wird in dem Falle aber auf den jüngsten Teilnehmer angepasst.

Bestreitet ein Teilnehmender mehrere Kämpfe am Tag, wird die Matchdauer auf 3 x 1 Minuten reduziert.

Im Gegensatz zum Boxen wird die Rundenzeit bei STOPP nicht angehalten, ausser auf speziellen Wunsch des Ringrichters.

##### 1.2.2 Rundenpause

Während den Pausen bleiben beide Teilnehmenden, die Gesichter zur Ringmitte gerichtet, stehen. Die Betreuer dürfen den Ring nicht betreten. Sie dürfen nur in der Pause, nicht aber während den Runden Anweisungen geben.

##### 1.3 Kategorien:

Die Kategorien werden nach Körperlänge unterteilt. In der Regel finden folgende Grössenklassen statt:

bis 145 cm	bis 160 cm	bis 175 cm	bis 190 cm
bis 150 cm	bis 165 cm	bis 180 cm	grösser als 190cm
bis 155 cm	bis 170 cm	bis 185 cm	

Bei zu wenigen Teilnehmern können max. zwei Grössenklassen zusammengefasst werden. Beträgt die Differenz der Körperlänge mehr als 10 Zentimeter, ist lediglich ein Show-Match ohne Wertung möglich.

Sofern das Wettkampfreglement nichts anderes vorsieht, dürfen Schülerinnen und Schüler gegeneinander boxen.



1.4 Erlaubte Treffer:

Nur Treffer, die mit der geschlossenen Hand und dem Knöchelbereich ausgeführt wurden, werden gezählt. Alle Berührungen mit einer anderen Fläche werden geahndet.

1.5 Die Zielbereiche

Als **Ziel** gilt die vordere Körperhälfte vom Gürtel bis zur Stirne. Treffer auf die Arme des Gegners sind erlaubt, werden aber nicht gezählt. Alle anderen Berührungen werden geahndet.

## Art. 2 Die Infrastruktur

### Der Ring:

- 2.1 Der Wettkampf-Ort ist ein Quadrat von 3 – 6.1 Metern Seitenlänge, von Seilen begrenzt. Der Ring muss nicht zwingend erhöht sein. Es dürfen sich keine Objekte und Kanten in Reichweite des Ringes befinden, welche die Boxer (z.B. beim Zurücklehnen über die Seile) verletzen könnten.
- 2.2 Die Wettkampf-Ausrüstung: Helm, Shirt und Handschuhe sollen in der Farbe der entsprechenden Ringecke sein. Ist dies organisatorisch nicht möglich, so dürfen Helm und Shirt neutral, nicht aber in der Farbe der gegnerischen Ringecke sein. Die Ausrüstung besteht aus:
  - a) Sparring- oder Wettkampf-Handschuhe in der Farbe der Ringecke. Ab Körpergrösse 150cm sind Handschuhe von mindestens 10 Unzen vorgeschrieben;
  - b) Helm, nach Möglichkeit in der Farbe der Ringecke;
  - c) Zahnschutz;
  - d) Shorts mit klarer Abgrenzung zum T-Shirt (andere Farbe oder gut sichtbarer Gürtel);
  - e) Träger-Shirt (ein T-Shirt darf darunter getragen werden), in die Shorts gesteckt;
  - f) Bandagen an beiden Händen;
  - g) Boxstiefel oder stabile Hallenschuhe (z.B. Volley-, Handball-, Basketballschuhe);
  - h) Frauen/Mädchen dürfen einen Brustschutz tragen;
  - i) Herren/Knaben wird ein Tiefschutz empfohlen.

## Art. 3 Arzt / Sicherheit

- 3.1 Light-Contact Kämpfe sind nur mit gültiger Lizenz des SBV oder anderer durch den SBV anerkannte Verbände möglich.
- 3.2 Grundausbildung:

Die Betreuer (mit gültiger Jugendtrainerlizenz oder LC Übungsleiterlizenz) müssen bestätigen, dass die Teilnehmenden die Grundlagen des LC kennen und die Stärke ihrer Schläge temperieren können. Mindestens ein lizenziertes Betreuer pro Verein muss während den Matches anwesend sein.
- 3.3 Arztvisite und Nothilfe  
Die Kampftauglichkeit der Teilnehmer muss vor jeder Veranstaltung vom anwesenden Arzt/Ärztin festgestellt werden.  
Während den Kämpfen muss mindestens eine in Nothilfe ausgebildete Person ständig vor Ort anwesend sein.

## Art. 4 Die Match-Leitung – Aufgaben des Ringrichters

- 4.1 Anforderungen an die Jury:

Die Jury besteht aus mindestens 3 Personen (ein Ringverantwortlicher -gleichzeitig Zeitnehmer-, ein Ringrichter und ein Punktrichter), die im Besitze einer gültigen Lizenz des SBV (für LC-Boxen) sein müssen. Sie beherrschen alle die Regeln des Boxens.



#### 4.2 Funktion und Aufgaben des Ringrichters

Er leitet den Match im Ring und wacht über die Sicherheit der Teilnehmenden. Er zählt keine Punkte.

##### 4.2.1 Vor dem Match:

- betritt er den Ring als erster und kontrolliert die Ausrüstung der Teilnehmenden;
- fordert er die Teilnehmenden auf, sich die Hände zu geben (Shake-Hands);
- vergewissert er sich davon, dass Punktrichter und Teilnehmende bereit sind;

##### 4.2.2 Während dem Match greift er bei Regelverletzungen ein, insbesondere:

- wenn zu hart geschlagen wird oder die Absicht dazu besteht;
- beim Schlagen mit der unerlaubten Fläche des Handschuhs (vgl. Ziffer 1.4);
- wenn der Kopf gesenkt wird (Gesicht zum Boden) oder wenn ein Teilnehmender dem Gegner den Rücken zudreht;
- wenn eine falsche Zone berührt wird oder gehalten oder gestossen wird;
- wenn der Gegner unkontrolliert und ohne Deckung angegriffen wird oder wenn beim Schlagen in den Gegner hineingesprungen wird ;
- wenn während dem Boxen gesprochen wird und bei jedem unsportlichen Verhalten;

##### 4.2.3 Während der Rundenpausen klärt der Ringrichter bei jedem Punktrichter ab, welcher Teilnehmende vorne liegt. Danach verkündet er je nach Situation:

- Vorteil Boxer Rot oder Blau;
- Unentschieden, wenn er kein Urteil fällen kann;
- Die Strafpunkte jedes Teilnehmenden nochmals genau.

##### 4.2.4 Nach dem Match:

- sammelt er die Punktezzettel der Punktrichter ein, kontrolliert sie und gibt sie dem Ringverantwortlichen/Turnierleiter weiter;
- fordert er die Teilnehmenden zu „Shake-Hands“ auf und gibt den Sieger bekannt;

##### 4.2.5 Die Kommandos des Ringrichters:

- a) **„STOPP“**: verlangt sofortiges Anhalten beider Teilnehmenden bei:
- einem Fehler eines Teilnehmenden um ihn zu verwarnen;
  - Ertönen des Gongs, um das Ende der Runde zu setzen;
  - Auftauchen eines Problems das den normalen Ablauf des Matches behindert (offener Helm oder Schuhe, rutschiger Boden, etc.);
- b) **„BOX“**: erlaubt den Teilnehmenden die Runde zu beginnen oder die Auseinandersetzung nach einem STOPP wieder fortzusetzen.

### Art. 5 Die Wertung – Aufgaben der Punktrichter

#### 5.1 Grundsatz:

Ein Duell ist eine Abfolge von „Phasen des Abwartens“, und von „Phasen des Schlagwechsels“.

Ein Schlagwechsel beginnt, sobald ein regelkonformer Treffer die erlaubte Zielzone berührt, und er endet wenn die Schlagkombination zu Ende ist oder wenn die Teilnehmenden auseinandergehen, sei es von sich aus oder durch den Ringrichter bedingt (auf ein STOPP).

Jeder Schlagwechsel wird jenem Teilnehmenden zugesprochen, der mehr trifft. Die Anzahl der Treffer und die Dauer des Schlagwechsels ändern den Wert der erhaltenen Punkte nicht: Alle Schlagwechsel haben den gleichen Wert: ob es sich um einen Treffer oder eine Verbindung von mehreren Treffern handelt, der bessere Teilnehmende erhält jedes Mal genau einen Schlagwechsel (= 1 Pkt) zugesprochen. So kann ein Schlagwechsel je nachdem eine oder mehrere Sekunden dauern.

Der Punktrichter notiert seine Entscheidung nach dem Ende jedes Schlagwechsels, bevor die nächste Schlagwechsel Phase beginnt.



## 5.2 Ermahnung, Verwarnung und Disqualifikation

Jeder Fehler wird mit Punkteabzug bestraft. Der Ringrichter ruft STOPP sobald ein Fehler begangen wird. Er zeigt mit dem Finger auf denjenigen Teilnehmenden der ermahnt, beziehungsweise verwarnet wird.

Er erläutert den Matchunterbruch durch eine Geste, die dem Fehler entspricht.

Je nach Schwere des Vergehens spricht der Ringrichter die folgenden Sanktionen aus.

### 5.2.1 Ermahnung

Im Falle eines kleinen, unabsichtlichen Vergehens notiert der Punktrichter auf der Seite des Gegners des Ermahnten eine Ermahnung mit „+1“ und umkreist diese Notiz.

### 5.2.2 Verwarnung

Im Falle eines schwereren, absichtlichen oder gegen die Grundsätze des Light-Contact Boxens verstossenden Fehlers wird der Teilnehmende verwarnet; der Punktrichter notiert beim Gegner eine „+3“ und umkreist es.

### 5.2.3 Disqualifikation

Die Anzahl von Strafpunkten ist auf maximal 9 limitiert, danach hat der Ringrichter den gegen die Regeln verstossenden Teilnehmenden zu disqualifizieren.

Bei schweren Verstössen kann der Ringrichter den fehlbaren Teilnehmenden direkt ohne vorherige Ermahnung oder Verwarnung disqualifizieren.

## 5.3 Das Wertungsblatt

Enthält den Namen des Punktrichters und des Siegers. Das Urteil wird umkreist.

## 5.4 Die Zählweise

Das Punkteresultat ergibt sich nach dem Prinzip der Punktemaschine: Die Punkte der ersten Runde werden zu jenen der zweiten Runde hinzugezählt und dann zur Dritten..

Am Ende jeder Runde nennt der Punktrichter dem Ringrichter jenen Teilnehmenden, der nach Punkten vorne liegt.

Das Urteil muss immer von einer ungeraden Anzahl Punktrichtern gefällt werden (3 oder 5). Es wird entsprechend der Anzahl Punktrichter, die einen Teilnehmenden bevorzugen, gefällt (z.B: 2:1 für Rot= 2 Punktrichter für Rot, 1 für Blau).

Falls die Gesamtheit aller Wertungen ein Unentschieden ergibt, wird der Gewinner an Meisterschaften nach folgenden Kriterien ermittelt:

1. Kriterium: Einhalten des Reglements: Vorteil für jenen Teilnehmenden, der weniger verwarnet wurde.
2. Kriterium: Vorteil für jenen Teilnehmenden der nicht als erster verwarnet wurde.
3. Kriterium: Vorteil für den jüngeren Teilnehmenden.

## 5.5 Die Resultate

= (Unentschieden)	wenn beide Teilnehmer gleich viele Punkte aufweisen (bei einer Meisterschaft gibt es jedoch kein Unentschieden, siehe 5.4)
G.D (Gewonnen: Disqualifikation):	wenn ein Teilnehmender disqualifiziert wurde.
G.Aufg (Gewonnen: Aufgabe):	wenn ein Teilnehmender (oder sein Trainer) durch Werfen des Handtuches aufgibt.
G.P (Gewonnen: Punkte):	in allen anderen Fällen.



Wertungsblatt „Light Contact Boxing“			
erster Fehler wurde von folgendem Boxer begangen: <b>ROT</b> / BLAU			
NR	BOXER ROTE ECKE	BOXER BLAUE ECKE	
7	<b>Mike Tyson</b>	<b>Evander Holyfield</b>	
1			
	Total Runde 1	<b>5</b>	Total Runde 1
2			
	Total Runden 1+2	<b>12</b>	Total Runden 1+2
3			
	Total Runden 1+2+3	<b>18</b>	Total Runden 1+2+3
Sieger: rot / <b>blau</b> beide		Name Punktrichter: <b>Hans Mustergültig</b>	
Entscheidung (bitte umkreisen): = / <b>GLP</b> / G.Disq. / G.Ab.			

#### Art. 6 Besonderes

- 6.1 Sollte ein Teilnehmender bluten, entscheidet der Ringrichter, ob er den Match abbricht. Ist die Blutung zu stark oder tritt sie wiederholt auf, wird der Match abgebrochen. Das Resultat wird entsprechend den bisher erzielten Punkten gefällt. Das Resultat lautet: G.P. (gewonnen nach Punkten / gagné à points)

Dasselbe gilt, wenn ein Teilnehmender sich – ohne Fehler des Gegners - verletzt.

Wenn der Ringrichter einen **zu grossen Niveau-Unterschied** zwischen den Teilnehmenden beobachtet, kann er den Match beenden, aber nicht ohne sich vorher bei den Punktrichtern zu vergewissern, dass der scheinbar schwächere auch wirklich hinten liegt. Danach erklärt er einen Punktesieg aufgrund offensichtlicher Unterlegenheit (G.P.)

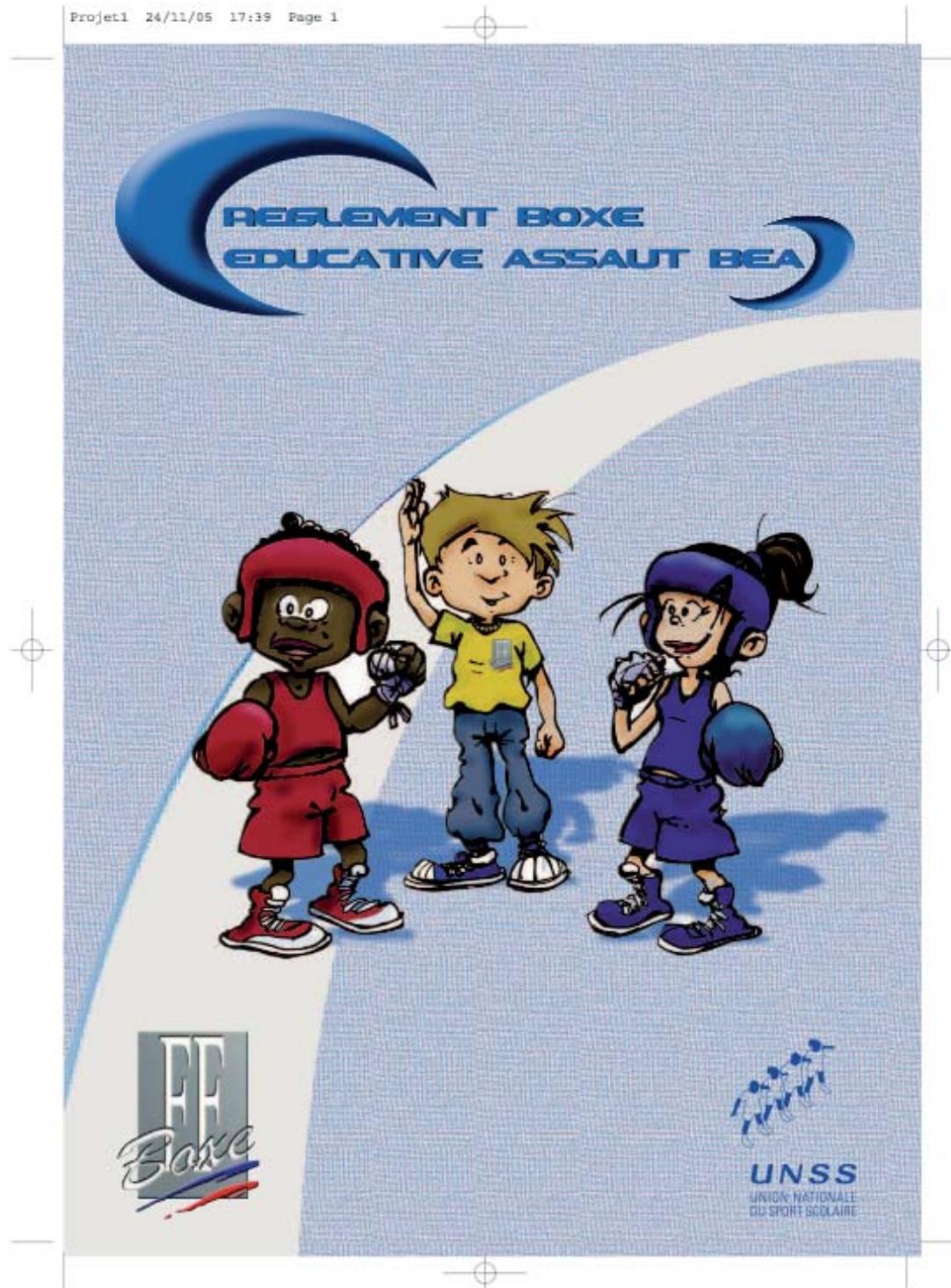
#### Art. 7 Inkrafttreten

Das Reglement wurde in der Sitzung der Technischen Kommission vom 26. Januar 2008 und des Verbandsrates vom 2. Februar 2008 angenommen und tritt gleichentags in Kraft.

Andreas Anderegg  
Präsident SBV

Jack Schmidli  
TK-Präsident SBV

## 8.2 Offizielles Reglement Boxe éducative des Französischen Boxverbandes



## SOMMAIRE

<b>1 • Spécificité de la Boxe Educative Assaut</b>	<b>p. 3</b>
<b>2 • Le Cadre Réglementaire</b>	<b>p. 3</b>
2.1 • Le Face à Face	p. 3
2.2 • Le Ring	p. 3
2.3 • Les Reprises et durée des assauts	p. 3
2.4 • Les Touches	p. 4
2.5 • Les Citées	p. 4
2.6 • La Tenue Réglementaire	p. 5
<b>3 • l'arbitre</b>	<b>p. 5</b>
3.1 • Les Commandements	p. 5
3.2 • Le Cérémonial avant et après le match	p. 6
3.3 • Les Interdiction	p. 6 à 8
3.4 • Les Sanctions	p. 8
3.5 • Comportement en cas de faute	p. 8
3.6 • Comportement pendant la minute de repos	p. 8
3.7 • Cas particuliers	p. 8
<b>4 • Les Juges</b>	<b>p. 10</b>
4.1 • Marquer 1 point	p. 11
4.2 • Prise en compte des Sanctions	p. 11
4.3 • Taux des Scores et Décision	p. 11
4.4 • Egalité de points au score final	p. 11
<b>5 • Règles d'Organisation d'une Compétition</b>	<b>p. 12</b>
5.1 • Le Délégué de Réunion	p. 12
5.2 • Le Régulateur de Ring	p. 12
5.3 • Les Catégories de Poids et d'Âges	p. 13
5.4 • Le Poids des Gants	p. 13
5.5 • Déclaration d'organisation	p. 13
<b>Une rencontre de boxe éducative assaut (Illustration)</b>	<b>p. 14-15</b>



## 1 - Spécificité de la Boxe Educative ASSAUT

La boxe éducative assaut est une forme de pratique ouverte à toutes et à tous. Elle se différencie de la boxe amateur et professionnelle sur deux exigences fondamentales :

- 1 ➤ Ne pas nuire à son adversaire.
- 2 ➤ Etre sanctionné pour tout comportement violent.

La logique de l'activité reste identique quelles que soient les formes de pratique. Seule la puissance des touches les différencie. La puissance doit expressément différencier la boxe éducative assaut où l'on touche et la boxe pré-combat et combat où l'on frappe.

Les élèves doivent s'imposer par leurs qualités techniques et tactiques, mais en aucun cas par la puissance des coups. La vitesse d'exécution n'est en rien modifiée, mais doit s'accompagner d'une maîtrise totale de l'impact sous peine de pénalités.



## 2 - Le Cadre Réglementaire

### 2.1 Le Face à Face

Tout au long du match, les boxeurs doivent demeurer face à face. Un boxeur qui tourne le dos à son adversaire ou qui baisse la tête (visage face au sol) est immédiatement sanctionné.

### 2.2 Le Ring

L'espace de pratique est un carré de 4 à 6 mètres de côté, délimité par des cordes. Le ring n'est pas obligatoirement surélevé.

### 2.3 Les Reprises et durée des assauts

Les assauts se déroulent en 3 reprises dont la durée varie suivant l'âge :

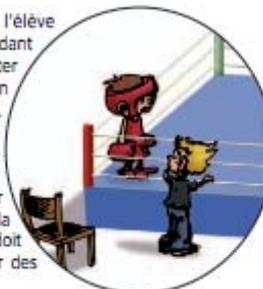
- Poussin(e)s, Benjamin(e)s Minimes F :  
3 reprises de 1'

- Minimes G, cadettes : 3 reprises de 1'30.
- Cadets, juniors et seniors FH : 3 reprises de 2'

Le chronométrateur donne le signal du début et de la fin des reprises en frappant sur le gong, ou en sifflant.

Le chronomètre ne doit jamais être arrêté sauf sur demande de l'arbitre.

Entre chaque reprise, l'élève regagne son coin pendant 1 minute. Il doit rester debout, face à son adversaire. Une seule personne titulaire d'une licence FFB, peut accompagner et conseiller le boxeur dans son coin. Pendant la minute de repos, il ne doit pas pénétrer à l'intérieur des cordes.



Durant les reprises, il doit être assis et ne doit pas parler. Dans le cas contraire, l'arbitre peut sanctionner le boxeur.

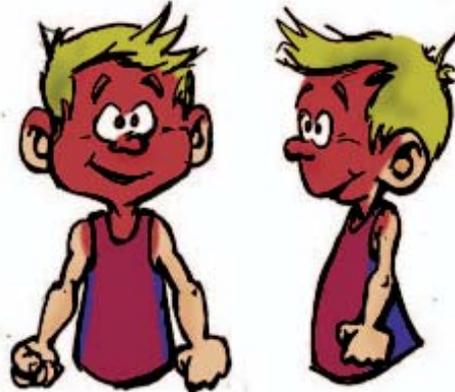


#### 2.4 Les Touches

Seules les touches délivrées le poing fermé avec la tête des métacarpiens et les premières phalanges sont comptabilisées. Toute touche avec une autre surface est sanctionnée.

#### 2.5 Les Cibles

Les boxeurs doivent atteindre l'opposant sur le devant et les côtés du buste ou de la face. Les touches sur les bras de l'adversaire sont autorisées mais ne sont pas comptabilisées. Les touches sur toutes les autres parties du corps sont sanctionnées.



## 2.6 La Tenue Réglementaire

Une tenue incomplète entraîne la disqualification.  
Les boxeurs doivent porter :

### Pour les garçons :

- Une paire de gants
- Un casque
- Un protège-dents
- Un short mi-cuisses
- Des bandages
- Un débardeur
- Une coquille



### Pour les filles :

- Une paire de gants
- Un casque
- Un protège-dents
- Un short mi-cuisses
- Un tee-shirt ou débardeur non échancré aux aisselles, (brassière interrite)
- Des bandages
- Un protège poitrine (non obligatoire), mais fortement conseillé.



## 3 - L'arbitre

Le principal rôle de l'arbitre est de veiller à la sécurité permanente des deux boxeurs. Il a pour tâche de repérer un élève fautif et de le sanctionner.

De plus, il constitue une référence et représente le garant de l'image et de l'esprit de pratique de la boxe éducative assaut. Il ne peut en aucun cas juger et diriger en même temps.

### 3.1 Les Commandements

Ils sont au nombre de 2.

#### ▷ « Stop »

impose un arrêt immédiat des boxeurs. Il est utilisé dans 3 cas :

**A'/** Dès qu'une faute est commise par un boxeur pour le sanctionner.

**B'/** Dès que le gong sonne pour mettre fin à la reprise.

**C'/** Dès qu'un problème empêche le déroulement normal de la rencontre (casque ou chaussure détachés, glissade...). l'arbitre demande alors un arrêt du chronomètre.

#### ▷ « Boxe »

permet d'autoriser les boxeurs à débiter la reprise ou à la reprendre à la suite d'un « Stop ».



### 3.2 Le Cérémonial avant et après le match

L'arbitre adopte les comportements suivants :

#### ▷ Avant :

- Il monte sur le ring en premier.
- Il vérifie la tenue des boxeurs.
- Il invite les boxeurs à venir se toucher les gants.
- Il s'assure que les juges et les boxeurs sont prêts.
- Il signale au chronométrateur le début de la rencontre : « Chrono » (le gong sonne).
- Il dit « Boxe » pour autoriser les boxeurs à débiter le match.

#### ▷ Après :

- Il rassemble les bulletins des juges et les vérifie.
- Il les donne au régulateur de ring.
- Il invite les boxeurs à se serrer la main avant et après la décision.
- Il prend la main de chaque boxeur et lève le bras du vainqueur.
- Il serre la main de chaque boxeur.



### 3.3 Les Interdictions

L'arbitre a pour principale mission de repérer les fautes commises par les boxeurs. Dans une rencontre BEA, il est interdit :

- De frapper fort, ou d'en avoir l'intention



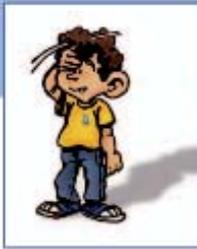
→ De toucher avec la partie non autorisée des poings.



→ De tourner le dos à son opposant.



→ De baisser la tête (visage face au sol).



→ De toucher une cible interdite.



→ De parler en boxant.

bla bla bla bla  
bla bla bla  
bla bla bla bla  
bla ...



→ De toucher en sautant.



→ De tenir ou de pousser.



→ D'attaquer l'adversaire de façon désordonnée sans aucun souci défensif.



→ D'avoir un comportement antisportif.



Si le boxeur commet une faute grave ou visiblement intentionnelle, l'arbitre peut le disqualifier sans le sanctionner au préalable. En cas de doute, il peut demander l'avis des juges pour prendre sa décision.

Lorsqu'un contretemps empêche le bon déroulement du match, l'arbitre demande au chronométrateur un arrêt du temps.

### 3.4 Les Sanctions

Chaque faute est sanctionnée par une pénalité. L'arbitre évalue la gravité de la faute et demande aux juges d'ajouter à l'adversaire du boxeur sanctionné :

- Soit 1 point pour une faute qu'il juge non intentionnelle
- Soit 3 points pour une faute qu'il juge intentionnelle, grave, et qui porte atteinte à l'éthique de la BEA.

Le nombre de sanctions est limité à 9 points, cependant l'arbitre peut prononcer la disqualification d'un boxeur s'il estime qu'il ne répond pas à l'esprit de la boxe éducative assaut : - faute(s) intentionnelle(s) -faute(s) grave(s).

### 3.5 Comportement en cas de Faute

- Il dit « Stop » lorsqu'une faute est commise.
- Il désigne du doigt le fautif pour le sanctionner.
- Il justifie son arrêt par un geste correspondant à la faute.
- Il sanctionne par, soit « +1 point », soit « +3 points » pour le boxeur qui n'a pas commis la faute.

- Il dit « Boxe » pour faire reprendre la rencontre.
- Il disqualifie en cas de faute grave.

### 3.6 Comportement pendant la minute de repos

Entre les reprises, l'arbitre consulte chaque juge pour connaître le boxeur qui mène. Une fois qu'il a pris connaissance de l'avis de chacun, il fait annoncer suivant les cas :

- « Avantage Boxeur Rouge ».
- « Avantage Boxeur Bleu ».
- « Égalité » s'il n'est pas possible de les départager. Il fait préciser les points de pénalité de chacun des boxeurs.

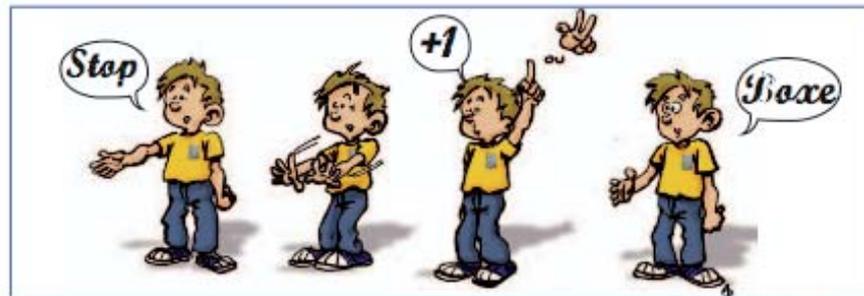
### 3.7 Cas particuliers

⇨ Si un saignement de nez apparaît, l'arbitre décide : D'arrêter le match s'il estime que le saignement est trop important ou si le boxeur saigne pour la seconde fois. La décision sera alors donnée aux points. Le boxeur qui bénéficie du plus grand nombre de juges en sa faveur est déclaré vainqueur. (G.P)

⇨ En cas de blessure non imputable à une faute de l'adversaire, une décision aux points sera rendue. (G.P)

⇨ Si l'arbitre observe une trop grande différence de niveau entre les deux opposants, il peut mettre fin à la rencontre mais doit auparavant s'assurer auprès des juges que le boxeur paraissant plus faible est bien en retard. Ensuite, il prononce une décision aux points pour infériorité manifeste. (G.P)

⇨ Si l'entraîneur ou le boxeur souhaite arrêter le match, l'adversaire sera déclaré vainqueur par abandon (G.Ab.)



## 4 Les Juges

Ils sont en nombre impair (1, 3 ou 5 juges). Ils comptabilisent les points de chaque boxeur. Ils mentionnent les pénalités données aux boxeurs par l'arbitre. Chaque juge remplit son bulletin. Le boxeur ayant une majorité de juges en sa faveur est déclaré vainqueur.

### Exemple de bulletin de juge :

À utiliser en absence de jugement électronique

BULLETIN DE JUGEMENT DE BOXE EDUCATIVE ASSAUT				
1 ère Faute commise par le Boxeur : <b>Rouge</b> / Bleu				
reprise	BOXEUR COIN ROUGE		BOXEUR COIN BLEU	
1				
	Total 1ère rep. <b>6</b>		Total 1ère rep. <b>8</b>	
2				
	Total 1ère + 2 ème rep. <b>16</b>		Total 1ère + 2 ème rep. <b>25</b>	
3				
	Total 1ère + 2 ème + 3 ème rep. <b>29</b>		Total 1ère + 2 ème + 3 ème rep. <b>29</b>	
VAINQUEUR (Rouge ou Bleu) : <b>Bleu</b>		NOM du JUGE : <b>Dupont</b>		
DECISION : <b>G.P.</b> / G.Disq. / G.Ab.				
En cas d'égalité au score final, privilégier : -1- le boxeur qui a le moins de points de pénalité / -2- le boxeur qui n'a pas été le 1er sanctionné / -3- le boxeur le plus jeune				

#### 4.1 Marquer 1 point

La rencontre se caractérise par la succession de phases d'échanges au cours desquelles une ou plusieurs touches sont délivrées et de phases d'attentes au cours desquelles les boxeurs s'observent et ne déclenchent pas de touche.

L'échange commence quand une attaque est portée et réussit à toucher une cible autorisée. Il se termine lorsque les boxeurs se séparent et ne délivrent plus de touche de part et d'autre.

Pour marquer un point en boxe éducative assaut, il faut remporter un échange. Un échange peut comprendre une seule touche ou plusieurs touches de part et d'autre. Le boxeur ayant le plus touché les cibles réglementaires comptabilisables avec la surface autorisée marque 1 point.

A la fin de chaque échange, et, selon le mode utilisé, bulletin ou boîtier comptabilisateur, le juge doit se prononcer pour le boxeur rouge ou pour le boxeur bleu, en :

- ▷ annotant une barre dans une des cases prévues à cet effet sur le bulletin.
- ▷ en appuyant sur une des touches du boîtier comptabilisateur.

Il n'attribue pas de point si l'échange est nul (égalité dans le nombre de touches échangées) ou s'il n'est pas sûr de lui.

#### 4.2 Prise en compte des Sanctions

Lorsque l'arbitre stoppe le match et annonce « + 1 point » ou « + 3 points », les juges prennent en compte la faute, et, selon le mode de jugement :

- ▷ sur le bulletin en notant le nombre de point(s) accordé(s) à l'adversaire de la manière suivante :

(+1) ou (+3)

- ▷ en appuyant 1 ou 3 fois sur la touche du boîtier correspondant à l'adversaire du boxeur sanctionné

Si un boxeur touche son adversaire en commettant une faute, le juge ne doit pas comptabiliser le point, même si l'arbitre n'a pas sanctionné.

Lors de la première sanction attribuée, le juge entourent la couleur du boxeur ayant commis cette première faute.

#### 4.3 Totaux des scores et décision

A la fin de la 1<sup>re</sup> reprise, le juge totalise les points acquis à la 1<sup>re</sup> reprise.

A la fin de la 2<sup>me</sup> reprise, le juge totalise les scores de la 1<sup>re</sup> et 2<sup>me</sup> reprise.

A la fin de la 3<sup>me</sup> reprise, le juge totalise les scores de la 1<sup>re</sup>, 2<sup>me</sup> et 3<sup>me</sup> reprise.

Le score final prend en compte la totalité des points gagnés pendant la rencontre.

**A la fin de chaque reprise**, il désigne à l'arbitre le boxeur qui mène au score.

**A la fin du match** et avant de donner son bulletin à l'arbitre il :

- ▷ Inscrit son nom.
- ▷ Inscrit la couleur du vainqueur.
- ▷ Entoure la décision :
  - G.D. si un boxeur est disqualifié.
  - G.Ab. si un boxeur a abandonné.
  - G.P. pour tous les autres cas.

Le vainqueur du match est le boxeur qui totalise une majorité de bulletins de juge en sa faveur.

#### 4.4 Egalité de Points au score final

Le match nul n'existe pas. A la fin de la rencontre, si chaque boxeur totalise le même nombre de points, le juge déclare vainqueur :

- ▷ 1<sup>er</sup> critère : le boxeur qui a le moins de points de pénalité
- ▷ 2<sup>me</sup> critère : le boxeur qui n'a pas été le premier sanctionné
- ▷ 3<sup>me</sup> critère : le boxeur le plus jeune.

## 5 Règles d'organisation d'une compétition

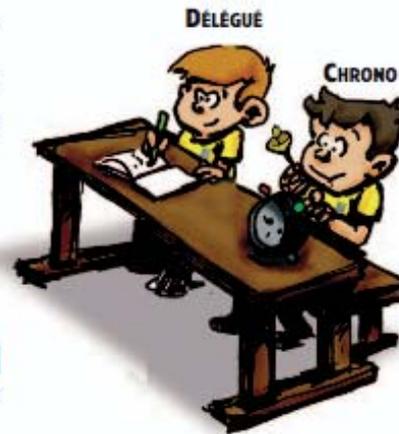
### 5.1 Le Délégué de Réunion

#### Dans toutes les compétitions :

- ▷ Il organise les matchs en accord avec les entraîneurs
- ▷ Il consigne les résultats et ses observations sur le procès verbal.
- ▷ Il transmet le procès verbal au Comité Régional dans les 48 heures.

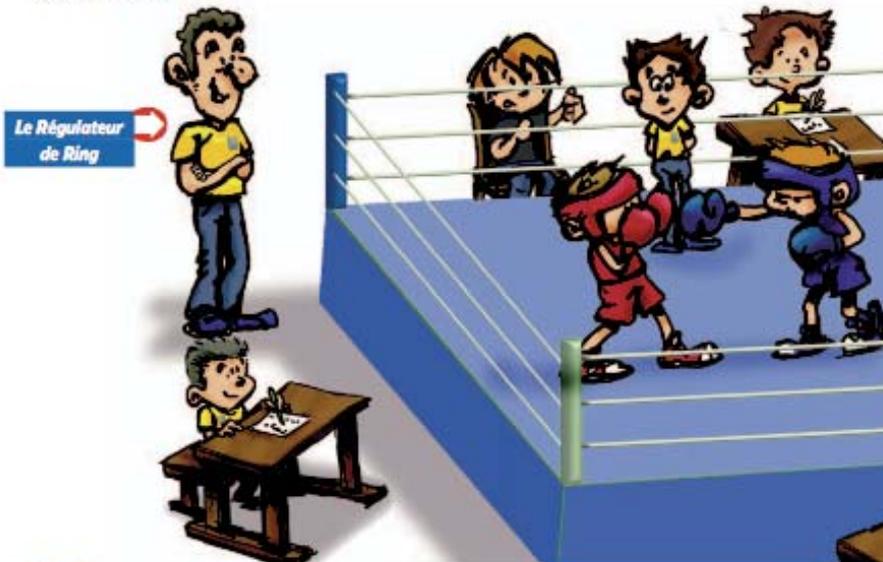
#### En Championnats Fédéraux :

- ▷ Il est responsable de la pesée.
- ▷ Il organise les tirages au sort.
- ▷ Il rédige les poules et les tableaux.



### 5.2 Le Régulateur de Ring

- ▷ Il est responsable du bon déroulement de la compétition.
- ▷ Il coordonne et gère une équipe d'officiels.
- ▷ Il (ou fait) comptabilise(r) les points de pénalités
- ▷ Il réceptionne les bulletins de l'arbitre pour les contrôler et les transmet au délégué pour l'annonce du résultat



### 5.3 Les Catégories de Poids et d'Âges

En Championnats Fédéraux, les catégories de poids sont indiquées dans les tableaux suivants :

#### Hommes

BENJAMINS	MINIMES	CADETS	JUNSENIORS
- 24	- 30	- 39	45 - 48
24 - 27	30 - 33	39 - 42	48 - 51
27 - 30	33 - 36	42 - 45	51 - 54
30 - 33	36 - 39	45 - 48	54 - 57
33 - 36	39 - 42	48 - 51	57 - 60
36 - 39	42 - 45	51 - 54	60 - 64
39 - 42	45 - 48	54 - 57	64 - 69
42 - 45	48 - 51	57 - 60	69 - 75
45 - 48	51 - 54	60 - 64	75 - 81
48 - 51	54 - 57	64 - 68	81 - 91
51 - 54	57 - 60	68 - 72	+ 91
54 - 57	60 - 64	72 - 76	
57 - 60	64 - 68	76 - 80	
60 - 64	68 - 72	80 - 85	
64 - 68	72 - 76	85 - 91	
68 - 72	76 - 80	+ 91	
	80 - 85		
	+ 85		

#### Femmes

BENJAMINES	MINIMES	CADETTES	JUN/SEN
- 24	- 30	- 30	45 - 48
24 - 27	30 - 33	30 - 33	48 - 51
27 - 30	33 - 36	33 - 36	51 - 54
30 - 33	36 - 39	36 - 39	54 - 57
33 - 36	39 - 42	39 - 42	57 - 60
36 - 39	42 - 45	33 - 36	60 - 64
39 - 42	45 - 48	45 - 48	64 - 69
42 - 45	48 - 51	48 - 51	69 - 75
45 - 48	51 - 54	51 - 54	75 - 81
48 - 51	54 - 57	54 - 57	81 - 91
51 - 54	57 - 60	57 - 60	+91
54 - 57	60 - 64	60 - 64	
57 - 60	64 - 68	64 - 68	
60 - 64	68 - 72	68 - 72	
64 - 68	72 - 76	72 - 76	
68 - 72	76 - 80	76 - 80	
	80 - 85	80 - 85	
	+85	+85	

**IMPORTANT** : aucune tolérance de poids n'est accordée à la pesée.

Hors championnats Fédéraux, les rencontres pourront être constituées indépendamment des catégories de poids, et d'âges des deux opposants, mais qu'après accord de chaque entraîneur et du délégué de réunion.

Si deux boxeurs de catégories d'âges différentes se rencontrent, la durée de la rencontre dépend de la catégorie d'âge du plus jeune des deux opposants. Les poussins sont autorisés à boxer hors championnat.

### 5.4 Le Poids des Gants

- 10 onces pour les + de 45 kg.
- 8 ou 10 onces pour les - de 45 kg.

Hors Championnats Fédéraux, si un boxeur de - de 45 kg rencontre un adversaire de + de 45 kg, les gants seront des 10 onces.

### 5.5 Déclaration d'organisation

Le club organisateur doit demander et renvoyer le formulaire de demande d'organisation d'une compétition B.E.A. au Comité Régional.

Date d'application de ce règlement : saison 2005/2006

## Une rencontre de Boxe Educative Assaut

