



SwissBoxing Federation

Ausbildung / Formation

Stefan Käser
Klybeckstr. 62
4057 Basel

Private: +41 (0) 61 681 56 50
Mobile: +41 (0) 79 401 91 06
chekaeser@gmx.ch
www.swissboxing.ch

Light-Contact Start-Up Turniere

Die Start-Up Turniere sollen möglichst vielen Boxern aller Altersklassen einen möglichst einfachen Einstieg in die Welt eines gesunden und nachhaltigen Wettkampfsports ermöglichen. Das Ziel der Start-Up Turniere ist das Sammeln von Erfahrung und zwar im LC in seiner Gesamtheit, d.h. mit all seiner verschiedenen Rollen. Mehrheitlich ein Miteinander, anstatt ein Gegeneinander. Für die Sportart und die Freude an der Bewegung, anstatt für Ruhm oder irgendwelche Preise.

Basierend auf diesen Grundgedanken sollen die Start-Up Turniere weitere wichtige Funktionen für die Entwicklung der Sportart erfüllen:

- Erleichterung des Einstiegs für Unsichere + solche, die LC noch zuwenig kennen (Teilnahme ohne Lizenz, durch inoffizielle Kampfrichter und fehlende Rangverkündung weniger Ehrgeiz in den Matches)
- Schnuppermöglichkeit für solche, die LC noch zuwenig kennen (theoretische + praktische Einführung vor Turnierbeginn)
- Sensibilisierung für die Rolle des Punkt- und Ringrichters und damit bessere Einschätzung + Akzeptanz der Resultate (jeder nimmt jede Rolle wahr)
- Grundstein legen für Nachwuchs an Punkt- und Ringrichtern.
- Förderung der Selbständigkeit als Team (Boxer lernen sich gegenseitig betreuen und sind so bei Turnieren weniger auf den Trainer fixiert; Grundlage bei Turnieren mit mehreren Ringen)
- Handeln anstatt Warten (alle sind beschäftigt anstatt lange auf ihren Match warten zu müssen, wodurch die Spannung und Erwartungshaltung aufgebaut würde)
- Startgelegenheit mit neuen Gegnern auch für Boxer/innen mit wenigen Gegnern in ihren Grössenklassen (da grössere Toleranz möglich; z.B. u15 gegen ü15, Mädchen gegen Jungs, oder grössere cm-Differenz)

Ablauf

13:00	Alle Teilnehmer sind umgezogen. Aufreihen auf einer Linie. Einteilen in Grössenklassen.	Wenn möglich 4-5 TN / Kategorie Wenn sinnvoll auch Leistungsklassen (z.B. ab 3 gewonnen) Neue Gegner und tolle Erfahrung ist wichtiger als perfekte Paarung
13:15	Zusammenrücken für Gruppenfoto Langbänke + Kasten	Parallel: Start des Matchmakings
13:20	Absitzen im Halbkreis: Infos	Zuschauer + Helfer sollen auch motiviert werden, als PR (PR-Challenge) und RR mitzuhelfen.
	Administratives	Strassenschuhe ausziehen Essen nur draussen / in Zone Ehrgeiz zurücknehmen; Lernen www.light-contact.ch > Fotos
	Ablauf	-jeder macht alles im Wechsel; Ablaufplan gut studieren -mind. 3 Match -Feedback in Pause durch offizielle Kampfrichter
	Rolle Boxer	-Kurzeinwärmen -Rücksicht+Fairness -3x1' mit 40s Pause -Schlagwechsel, nicht Einzeltreffer -1/3 Pkt Ermahnung/Verwarnung



SwissBoxing Federation

Ausbildung / Formation

Stefan Käser
Klybeckstr. 62
4057 Basel

Private: +41 (0) 61 681 56 50
Mobile: +41 (0) 79 401 91 06
chekaeser@gmx.ch
www.swissboxing.ch

		-Ausrüstung: rot/blau -kein Vorwärtsstürzen + Nonstop-S
	Rolle Punktrichter	-wie ausfüllen (Beispiel) -orientieren an Muster -Verwarnung -PR-Challenge
	Rolle Ringrichter	-Zeremonie, Box-Stopp, laut+deutlich -3-10s, Feedback holen in Pause -Bewegen (quer, 1-2m) -lieber zu früh, wann 3Pkt, Non-Stop-Schlagen -RV kann auch eingreifen
	Rolle Sekundant / „Coach“	-Putzen Schweiß, Rotz, Blut -Trinken geben -Max. 1-2 Tips -motivieren und beruhigen, anstatt anstacheln
13:50	gemeinsames Aufwärmen	-5min allg, 15' LC spezifisch (Sensibilisierung)
14:10	Platz einnehmen	-auf Plan schauen -KR helfen koordinieren
14:20	Start Matches	-ca 10min/Match -12 Match (bei 2x 4TN) -14 Match (bei 1x 4TN + 1x 5TN)
16:30	Ende Matches und Kürung bester Ringrichter	-Jeder TN kürt (in seinem Ring) den besten RR -Diplom als Erinnerung für jeden Teilnehmer