

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.

Kampfrichter:

Ring A:

Ring B:

Ring C:

Einlaufen:

- Berühren an Ort mit Partnerwechsel nach einer Kombination,
- Schlafwandler (einer läuft nur vorwärts, der andere berührt ihn im Rückwärtsgehen oder Seitwärtsgehen),
- Point-Stop (3 sind zusammen, 2 boxen und einer ist Ringrichter. „Stopp“ rufen nach jedem Treffer. Nach 2 Punkten gibt's Wechsel und der Verlierer wird Ringrichter)

Ablauf

10:00	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
10:10	Zusammenrücken für Gruppenfoto Langbänke + Kasten	Parallel: Start des Matchmakings
10:20	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
	Die Aufgaben in den verschiedenen Rollen	- Verweis aufs Übersichtsblatt - Herausstreichen wichtigste Punkte
10:30	gemeinsames Aufwärmen	-5min allg, 15' LC spezifisch (Sensibilisierung)
10:50	Platz einnehmen	-auf Plan schauen -KR helfen koordinieren
11:00	Start Matches	-ca 10min/Match -12 Match (bei 2x 4TN) -14 Match (bei 1x 4TN + 1x 5TN)
13:30	Ende Matches Optional: Ernennung bester Ringrichter	Optional: Jeder TN kürt (in seinem Ring) den besten RR Optional: Goodie oder Diplom mit Spruch als Erinnerung für jeden Teilnehmer