

ÖSTERREICHISCHES BUNDESHEER  
HEERES-SPORTZENTRUM

Heeres-Sportwissenschaftlicher Dienst



# Military Light-Contact Boxing

# FITNESS beim Heer

# Sport schafft Leistung

Vorwort .....	3
Boxstellung .....	5
Fortbewegung .....	6
Grundschläge .....	8
Distanzen beim Boxen .....	8
Schlagfolgen .....	12
Verteidigung .....	13
Verteidigung Passiv .....	13
Verteidigung Aktiv .....	18
Taktische Kampfhandlungen .....	20
Differenzierungsübungen .....	22
Imitierende Partnerübungen .....	24
Spielformen .....	30
Positionsspiel .....	30
Reaktionsspiel .....	31
Kreisspiel .....	32
Zombie .....	33
Methodische Hinweise .....	34
Wettkampfbestimmungen .....	35

## VORWORT

### Military Light-Contact Boxing (MLCB) im ÖBH

Das Heeres-Sportzentrum als Kompetenzzentrum für Körperausbildung im Österreichischen Bundesheer ist bestrebt, Anforderungen, die Soldaten in der Erfüllung ihrer Aufträge zu erwarten haben, in der Sportausbildung abzubilden und adäquate Zubringerleistungen aus dem Sport bereitzustellen.

Selbstverteidigung bzw. Nahkampf stellt eine Basisfertigkeit jedes Soldaten dar. Die Fertigkeiten der Selbstverteidigung und des Nahkampfes in Zusammenhang mit Anwendung einsatzbezogener Körperkraft sind sowohl im Inland als auch bei internationalen Einsätzen zur Auftragserfüllung unumgänglich. Da speziell in diesem Bereich koordinative, konditionelle und auch psychische Faktoren maßgeblich für das Bestehen im Einsatz verantwortlich zeichnen, wurde die Sportdisziplin MLCB entwickelt.

Der übergeordnete Gedanke zur Implementierung der Körperausbildung Military Light-Contact Boxing liegt also nachdrücklich in der Schaffung einer Zubringerleistung für die militärische Ausbildung aus dem Bereich des Sports.

Military Light-Contact Boxing ist eine Variante des Boxens, die unter Berücksichtigung und Anwendung sämtlicher Techniken des Olympischen Boxens durch klare Reglementierung die sportartspezifischen Belastungs- und Verletzungsrisiken der ursprünglichen Form vermeidet.

Der Spaß und die Freude an der boxerischen Auseinandersetzung ohne Verletzungsgefahr stehen im Vordergrund!

Gleichzeitig stellt sie, trainingswissenschaftlich betrachtet, eine vollwertige Alternative zum Olympischen Boxen dar, da folgende Komponenten gleichwertig umgesetzt werden:

- Technik/Taktik/Strategie des Boxens
- Sportpädagogische Elemente des Boxens
- Transfer von spezifischen Techniken des Boxens auf andere Kampftechniken, insbesondere jene des militärischen Nahkampfes und der Anwendung unmittelbarer Zwangsgewalt
- Stärkung des „militärischen Selbstvertrauens“ des Einzelnen („Ich kann mich verteidigen“)
- Entwicklung der allgemeinen konditionellen Faktoren

Durch Military Light-Contact Boxing ergibt sich die Möglichkeit, oben genannte Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Körperausbildung zu schulen.

MLCB ist eine attraktive Variante der Körperausbildung. Durch die Eigenart dieser Sportdisziplin lassen sich einerseits die konditionelle und koordinative Belastbarkeit erhöhen und andererseits die psychischen, sozialen und charakterlichen Eigenschaften entwickeln. Durch das strikte Wettkampfrelement, dessen formale Regeln auch als Basis für das Verhalten der Sportler in der Ausbildung dienen, ergibt sich auch eine wertvolle pädagogische Wirkung für die Soldaten.

## SPRACHLICHE GLEICHBEHANDLUNG

Die in diesem Lernbehelf verwendeten personenbezogenen Ausdrücke betreffen, soweit dies inhaltlich in Betracht kommt, Frauen und Männer gleichermaßen.

BOXSTELLUNG



## FORTBEWEGUNG

### Fortbewegung des Boxers

Die direkte, mit hohem Kampftempo geführte Auseinandersetzung mit einem sportlichen Gegner in einem begrenzten Wettkampfraum erfordert, dass der Beinarbeit des Boxers höchste Aufmerksamkeit gewidmet wird. Alle Angriffs- und Verteidigungsaktionen können nur dann erfolgreich sein, wenn sie schnell, genau und für den Gegner überraschend durchgeführt werden. Eine leichtfüßige, flüssige und zweckmäßige Beinarbeit ist dazu die erste Voraussetzung.

Prinzipiell unterscheiden wir zwischen schreitend-gleitender und federnd-gleitender Fortbewegung des Boxers sowie in Verbindung mit den Boxschlägen zwischen Diagonal- und Passgang.

### Schreitend gleitend

Der Boxer schreitet (gleitend) durch Abstoßen des hintern Fußes mit dem vorderen Fuß nach vorne. Der hintere Fuß wird nachgezogen, so dass die ursprüngliche Ausgangsstellung wieder hergestellt ist. Der Boxer hat einen Schritt vorwärts ausgeführt. Entsprechend der Notwendigkeit kann diese Aktion beliebig wiederholt bzw. nach hinten, rechts oder links gerichtet werden.

FIEDLER, Boxsport

## Federnd gleitend

Die federnd-gleitende Fortbewegung findet in der Regel dann Anwendung, wenn kein Schlagabtausch stattfindet. Es werden in der entsprechenden Kampfstellung kleine, flache (federnd-gleitende) Sprünge ausgeführt, wobei entsprechend der gewünschten Bewegungsrichtung ein Fuß in Verbindung mit einer Gewichtsverlagerung stärker vom Boden abgedrückt wird. Die federnd-gleitende Fortbewegung wird meistens benutzt, um in Gegernähe zu kommen und dabei kein feststehendes Ziel zu bieten. Der Boxer ist dabei beweglich und locker und kann jederzeit zu Schlagaktionen übergehen.

## Der Diagonal- und Passgang

Vom Diagonalgang sprechen wir, wenn die gleichzeitige Bewegung der Arme und Beine eine Verwringung in der Hüfte hervorruft (z.B. normales Gehen). Der Boxer bewegt sich folglich dann im Diagonalgang, wenn er im Vorwärtsgang eine Schrittbewegung mit einem Schlag des gegenseitigen Armes verbindet (z.B. linker Schritt vorwärts-rechte Gerade)-bzw. wenn er in der Rückwärtsbewegung den Schritt rückwärts und Schlagbewegung des gleichseitigen Armes verbindet (rechter Schritt rückwärts-rechte Gerade). Beim Passgang werden dann entsprechend in der Vorwärtsbewegung die Schläge mit der linken Faust mit einem linken Schritt und im Rückwärtsgang mit einem rechten Schritt koordiniert.

FIEDLER, Boxsport

## GRUNDSCHLÄGE

Grundschläge des MLC Boxing

Wir unterscheiden 6 Grundschläge

- gerade Stöße mit der Führungshand (FH)
- gerade Stöße mit der Schlaghand (SH)
- Aufwärtshaken mit der Führungshand
- Aufwärtshaken mit der Schlaghand
- Seitwärtshaken mit der Führungshand
- Seitwärtshaken mit der Schlaghand

Alle Grundschläge können zum Kopf oder Körper des Gegners geführt werden, ausgenommen Aufwärtshacken zum Kopf. Dieser Schlag ist nicht erlaubt.

## Distanzen beim Boxen

Lange Distanz (LD):

Die Boxer können sich nur dann mit einem geraden Stoß erreichen, wenn gleichzeitig mindestens ein Schritt vorwärts ausgeführt wird.

Halbdistanz (HD):

Die Boxer können sich mit geraden Stößen ohne Schritt nach vorne erreichen.

Nahdistanz (ND):

Die Boxer können sich ohne Schrittbewegungen mit allen Schlägen (Aufwärts- und Seitwärtshaken) treffen.

Außerhalb der Distanz (AD):

Ein Treffer ist nicht möglich.

FIEDLER, Boxsport

Gerade (zum Kopf)



Diagonalgang



Diagonalgang



Passgang



Passgang

Gerade (zum Körper)



Seitwrtshaken (zum Kopf)



Seitwärtschaken (zum Körper)



Aufwärtschaken (zum Körper)



## Schlagfolgen

Unter Schlagfolgen ist die unmittelbare Aufeinanderfolge von mindestens zwei Grundschlägen zu verstehen. Sie können im Angriff, in der Verteidigung und im Gegenangriff angewendet werden. Prinzipiell unterteilen wir die Schlagfolgen in Schlagverbindungen, Schlagkombinationen und Schlagserien.

## Schlagverbindungen

Darunter verstehen wir die unmittelbare Verbindung gleichartiger Grundschläge.

## Schlagkombinationen

Schlagkombinationen sind Schlagfolgen, bei denen mindestens zwei verschiedenartige Grundschläge miteinander verbunden werden. Sie sollen in der Regel nicht mehr als fünf Schläge umfassen.

## Schlagserien

Schlagserien werden in der Regel in der Nahdistanz angewendet. Sie bestehen aus einer Vielzahl gleichartiger Grundschläge.

FIEDLER, Boxsport

## VERTEIDIGUNG

### Verteidigung Passiv

Unter die sogenannte passive Verteidigung fallen alle Verteidigungshandlungen, die vom Boxer lediglich mit dem Ziel angewendet werden, Treffer des Gegners zu verhindern.

FIEDLER, Boxsport

#### Doppeldeckung



## Einhandblock



## Ellbogenblock



## Seithandblock



## Parade



## Meiden



## Rollen



## Abducken



## Verteidigung Aktiv

Werden die beschriebenen Verteidigungshandlungen mit Schlägen verbunden oder verteidigt sich der Boxer bewusst durch Schläge, so sprechen wir von aktiven Verteidigungshandlungen.

FIEDLER, Boxsport

Antwortend



Parallel verlaufend



Antizipierend



## TAKTISCHE KAMPFHANDLUNGEN

Es gibt zwei taktische Kampfhandlungen, den Angriff und die Verteidigung. Der Angriff unterteilt sich in Angriffsvorbereitung, Angriffsdurchführung und Abschluss (eventuell mit einem 2. Angriff).

Jeder Boxkampf verläuft im ständigen Wechsel der taktischen Haupthandlung Angriff und Verteidigung.

### Angriffshandlungen

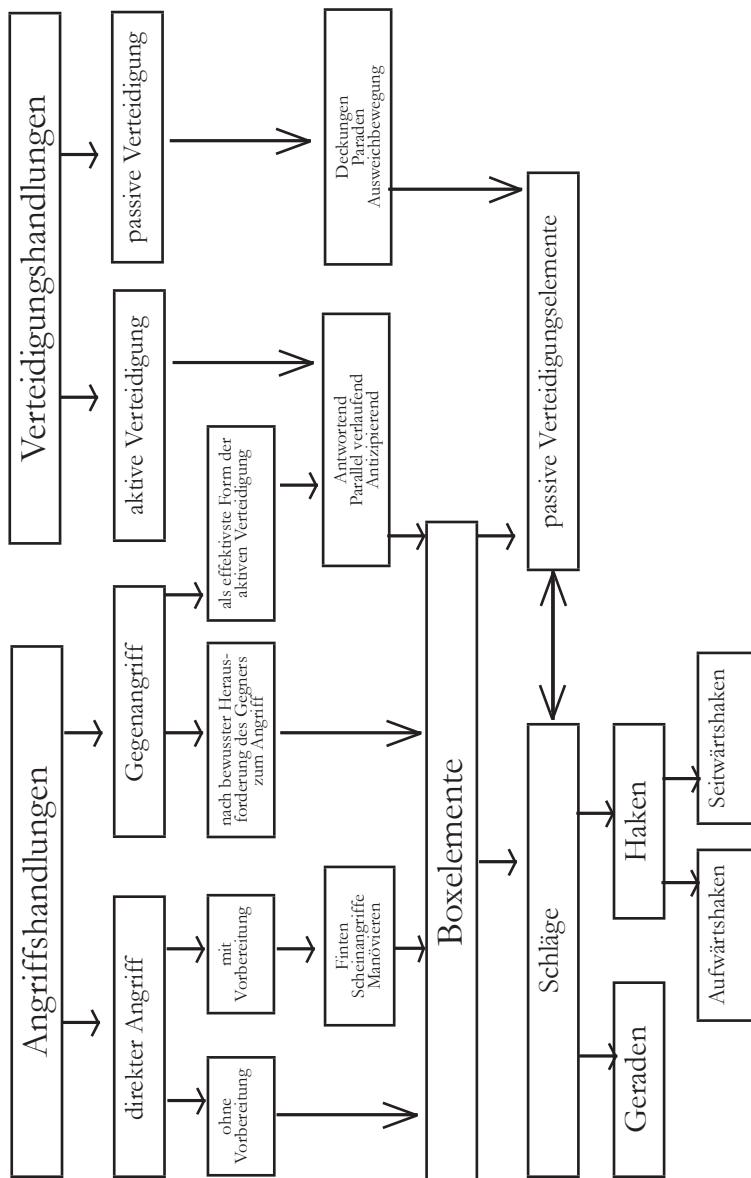
Als Angriffshandlungen bezeichnet man in der Boxtaktik das zielgerichtete aktive Einwirken auf den Gegner, das durch Ausführen von Schlägen, vorwiegend in der Vorwärtsbewegung gekennzeichnet ist.

### Verteidigungshandlungen

Alle Handlungen des Boxers, die zur Abwehr gegnerischer Schläge dienen bzw. den Angriff des Gegners wirkungslos machen, fassen wir als Verteidigungshandlungen zusammen.

**Das Erlernen von Angriffs- und  
Verteidigungselementen muss in Einheit erfolgen.**

FIEDLER, Boxsport



## DIFFERENZIERUNGSÜBUNGEN

Differenzierungsübungen dienen dem Erlernen des bewusst dosierten Krafteinsatzes von Schlägen. Anhand der Rückmeldung des Partners entwickelt sich eine angepasste Schlaghärte (Schlaghärte ist subjektiv). Diese „Treffer ohne Kraft“ sind in jeder Stufe der Ausbildung einzubauen.





## IMITIERENDE PARTNERÜBUNGEN (PÜ)

Imitierende Partnerübungen dienen dem Erlernen von boxerischen Grundfertigkeiten (z.B.: Technik, Distanzgefühl, Antizipation, Rhythmusgefühl)

### Imitierende PÜ I



## Imitierende PÜ differenzierend

FH Gerade



SH Gerade



FH Seitwrtshaken



SH Seitwörtshaken



FH Aufwärthaken



SH Aufwärthaken



## Imitierende PÜ parallel verlaufend







## SPIELFORMEN

(Übergang zu bedingtem Sparring, freiem Sparring, Wettkampf)

### Positionsspiel



## Reaktionsspiel

Partner A steht in Boxstellung mit Händen hängend vor dem Körper und geschlossenen Augen vor Partner B.

Partner B schlägt aus der LD gerade Hände zu Stirn und Bauch von Partner A.

Partner A kontert bei Kontakt so schnell als möglich und Partner B geht rasch in die LD und vermeidet einen Treffer.



## Kreisspiel



### Ausgangspositionen für Kreisspiele:

Partner B befindet sich mit dem vorderen Bein in einem Kreis und verteidigt passiv mit Meiden und Abdücken.

Ein Verlassen der Markierung soll dabei vermieden werden.

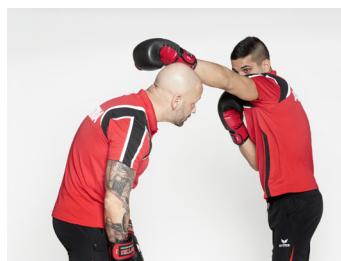


### Kreisspiel 1:

Partner A bewegt sich um Partner B und schlägt gerade Stöße zur Stirn.



B A



B A

### Kreisspiel 2 :

Partner A schlägt gerade Stöße zur Stirn, Partner B mit vorderem Bein im Kreis und verteidigt passiv (wie Spiel 1) und auch aktiv mit Körperschlägen parallel verlaufend.



A



A

B

## Zombie

Partner A bewegt sich in Zeitlupe und mit ausgestreckten Armen auf Partner B zu. Dieser schlägt frontal oder mit einem Sidestep alle Grundschläge im Rahmen von Angriffs- und Verteidigungshandlungen auf Partner A.



## METHODISCHE HINWEISE

- Es gilt der Grundsatz, dass Bewegungsmuster grob vorgegeben werden, den individuellen Ausprägungen des einzelnen Boxers jedoch nicht entgegengewirkt wird, solange die Sportdienlichkeit gegeben ist. (= differenzieller Lernansatz)
- Die grundsätzliche Ausbildungsreihenfolge:
  1. Schaffung eines Bewegungsbildes
  2. Erlernen der Grundschläge und Verteidigungen  
(im Block), im Stand und in der Bewegung
  3. Imitierende Partnerübungen
  4. Spielformen
  5. Kampfsituationstraining  

Klare Aufgabenstellung einer Kampfsituation der Boxer. Beispiel: Der Ausbilder gibt vor:  
Partner A nur mit geraden Einzelschlägen zu Stirn und Bauch, Partner B alle passiven Verteidigungen, Gegenangriff nur durch Rückschritt und Konter mit Schlaghand zu Stirn.
  6. Bedingtes Sparring:  
Sparring mit Einschränkung, z.B. beide Boxer boxen nur mit der Führungshand
  7. Freies Sparring mit Wertung:  
Im Dreierteam (2 Boxer, ein Kampfrichter im Wechsel). Dient auch dem Erlernen und Verstehen des Regelwerks.
  8. Wettkampf:  
Die Höchstform der Ausbildung. Wettkampfbestimmungen sind dem Regelwerk des MLCB zu entnehmen.
- Die Ausbildung darf sich nicht in technischen Spitzfindigkeiten verlieren.
- Die Ausbildung sollte möglichst abwechslungsreich durch viele Übungsvarianten gestaltet werden.

## WETTKAMPFBESTIMMUNGEN FÜR DAS MILITARY LIGHT-CONTACT BOXING (NACHFOLGEND MLCB)

Art. 1 Grundsätze	35
Art. 2 Infrastruktur	36
Art. 3 Sicherheit	37
Art. 4 Kampf-Leitung – Aufgaben des Ringrichters	38
Art. 5 Wertung – Aufgaben der Punktrichter	39
Beilage Wertungsblatt MLCB	42

### Art. 1 Grundsätze

#### 1.1 Schlaghärte

MLCB unterscheidet sich vom Olympischen Boxen und vom Profiboxen dadurch, dass die Kontrahenten sich lediglich berühren dürfen. Im Gegensatz zu diesen beiden Varianten dürfen die Schläge nie mit Kraft ausgeführt werden. Falls doch einer oder mehrere Schläge hart geschlagen werden, führt dies zu einer Verwarnung, respektive zur Disqualifikation des Schlagenden. Die Geschwindigkeit der Schläge ist nicht festgelegt.

#### 1.2 Vis-à-Vis

Während des ganzen Kampfes müssen sich die Wettkämpfer von Angesicht zu Angesicht bewegen. Ein Wettkämpfer, der dem Gegner den Rücken zuwendet oder den Kopf senkt (Gesicht zum Boden), wird unmittelbar ermahnt.

#### 1.3 Dauer des Kampfes

Die Kämpfe gehen jeweils über 3 Runden. Jede Runde hat eine Dauer von 2 Minuten, die Pause dazwischen beträgt 1 Minute.

Die Rundenzeit wird bei „STOPP“ nicht angehalten, außer auf speziellen Wunsch des Ringrichters.

## 1.3.1 Rundenpause

Die Rundenpause beträgt 1 Minute. Während den Pausen bleiben beide Wettkämpfer, die Gesichter zur Ringmitte gerichtet, stehen.

Ein Betreuer darf den Ring während der Pause betreten. Er darf nur in der Pause, nicht aber während den Runden Anweisungen geben. Bei Zuwiderhandeln hat der Ringrichter dies zu sanktionieren.

## 1.4 Kategorien

Die Kategorien werden nach Körpergröße 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 190 cm
bis 155 cm	bis 170 cm	bis 185 cm	

Bei zu wenigen Wettkämpfern können max. zwei Größenklassen zusammengefasst werden. Beträgt die Differenz der Körperlänge mehr als 10 Zentimeter, ist lediglich ein Sparring ohne Wertung möglich.

Weibliche und männliche Wettkämpfer dürfen gegeneinander boxen.

## 1.5 Erlaubte Treffer

Nur Treffer, die mit der geschlossenen Hand und dem Knöchelbereich ausgeführt wurden, werden gezählt. Als Ziele gelten die Stirn und die vordere Körperhälfte von der Brust bis zur Gürtellinie.

## 1.6 Strafpunkte/Disqualifikation

Treffer auf Hinterkopf, Nase, Mund, Kinn, Hals und Tiefschläge werden mit Strafpunkten bis zur Disqualifikation geahndet.

## Art. 2 Infrastruktur

### 2.1 Ring:

Der Wettkampfplatz ist ein Quadrat von 4–6 Metern Seitenlänge, idealerweise merkbar abgegrenzt.

Es dürfen sich keine Objekte und Kanten in Reichweite des Ringes befinden, welche die Boxer verletzen könnten.

## **2.2 Wettkampf-Ausrüstung**

Die Ausrüstung besteht aus:

- Boxhandschuhe von mindestens 12 Unzen (Handschuhe der Kontrahenten müssen gleiches Gewicht haben);
- Hose mit klarer Abgrenzung zum T-Shirt (andere Farbe oder gut sichtbarer Gürtel);
- T-Shirt in die Hose gesteckt oder Oberkörper frei;
- stabile Sportschuhe;
- Frauen dürfen einen Brustschutz tragen;
- Herren dürfen einen Tiefschutz tragen;
- Die Wettkämpfer dürfen auch Bandagen, Helm und Zahnschutz tragen.

## **Art. 3 Sicherheit**

### **3.1 Ausbildungs- und Betreuungsvoraussetzungen**

Die Betreuung der Boxer bei MLCB-Wettkämpfen darf ausschließlich durch Personal mit Mindestqualifikation Übungsleiter Military Light-Contact Boxing erfolgen.

### **3.2 Ausbildung der Wettkämpfer**

Die Ausbildung in der Sportart MLCB darf ausschließlich durch zumindest Übungsleiter Military Light-Contact Boxing erfolgen. Dies garantiert, dass die Boxer die Grundlagen, sowie die Regeln des MLCB kennen und auch unter Druck sanft schlagen können.

### **3.3 Sanitätsdienstliche Versorgung**

Vor Wettkämpfen muss die zuständige San Einrichtung informiert werden; während den Wettkämpfen muss sie besetzt und erreichbar sein.

### **3.4 Körperliche Zulassungskriterien**

Startberechtigt bei Wettkämpfen sind ausschließlich Soldaten mit zumindest durchschnittlicher Leistungsfähigkeit (gültige LPrAKond).

## Art. 4 Kampf-Leitung—Aufgaben des Ringrichters

### 4.1 Anforderungen an die Jury

Die Jury besteht aus 5 Personen (ein Zeitnehmer, ein Ringrichter und drei Punktrichter). Sie alle beherrschen die Regeln des Military Light-Contact Boxing (ausgenommen dem Zeitnehmer).

### 4.2 Funktion und Aufgaben des Ringrichters

Er leitet den Wettkampf im Ring und ist zuständig für die Einhaltung der Wettkampfbestimmungen. Er zählt keine Punkte.

#### 4.2.1 Vor dem Wettkampf

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

#### 4.2.2 Während des Wettkampfs

Während des Wettkampfs greift er bei Regelverletzungen ein, insbesondere:

- wenn zu hart geschlagen wird oder die Absicht dazu besteht;
- beim Schlagen mit einer unerlaubten Fläche des Handschuhs;
- wenn der Kopf gesenkt wird (Gesicht zum Boden) oder wenn ein Teilnehmender dem Gegner den Rücken zudreht;
- wenn eine falsche Trefferfläche berührt, der Gegner gehalten oder gestoßen wird;
- wenn der Gegner unkontrolliert und ohne Deckung angegriffen wird;
- wenn während des Boxens gesprochen wird und bei jedem unsportlichen Verhalten.

#### 4.2.3 Nach dem Wettkampf

- sammelt er die Punktezettel der Punktrichter ein, kontrolliert sie;
- gibt den Sieger bekannt und fordert die Wettkämpfer zu „Shake-Hands“ auf.

## 4.2.4 Kommandos des Ringrichters

- a) „STOPP“ verlangt sofortiges Anhalten beider Wettkämpfer bei
  - einem Fehler eines Wettkämpfer um ihn zu ermahnen/verwarnen;
  - Ertönen eines Signals, um das Ende der Runde zu setzen;
  - Auftauchen eines Problems, das den normalen Ablauf des Kampfes behindert (offene Schuhe oder Helm, rutschiger Boden etc.);
- b) „BOX“ erlaubt den Wettkämpfern die Runde zu beginnen oder die Auseinandersetzung nach einem „STOPP“ wieder fortzusetzen.

## 4.3 Abbruch wegen Verletzung

Sollte ein Wettkämpfer sich verletzen oder bluten, entscheidet der Ringrichter, ob er den Kampf abbricht. Das Resultat wird entsprechend den bisher erzielten Punkten gefällt.

## Art. 5 Wertung–Aufgaben der Punktrichter

### 5.1 Grundsatz der Wertung–der Schlagwechsel

Ein Duell ist eine Abfolge von Phasen der Vorbereitung, 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 Wettkämpfer auseinandergehen, sei es von sich aus oder durch den Ringrichter bedingt (auf ein „STOPP“).

Jeder Schlagwechsel wird jenem Wettkämpfer 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 Wettkämpfer erhält jedes Mal genau einen Schlagwechsel (= 1 Pkt) zugesprochen.

Der Punktrichter notiert seine Entscheidung sofort nach dem Ende jedes Schlagwechsels.

## 5.2 Ermahnung, Verwarnung und Disqualifikation

Jeder Fehler wird mit einem oder drei Strafpunkt/en bestraft. Der Ringrichter ruft „STOPP“ sobald ein Fehler begangen wird. Er zeigt mit dem Finger auf denjenigen Wettkämpfer der ermahnt, beziehungsweise verwarnt wird. Er erläutert die Kampfunterbrechung und spricht je nach Schwere des Vergehens 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 Military Light-Contact Boxing verstößenden Fehlers wird der Wettkämpfer verwarnt; der Punktrichter notiert beim Gegner eine „+3“ und umkreist es.

### 5.2.3 Disqualifikation

Die Anzahl von Strafpunkten ist auf maximal 9 limitiert, Bei Erreichen von 9 Strafpunkten hat der Ringrichter den gegen die Regeln verstößenden Wettkämpfer zu disqualifizieren.

Bei schweren Verstößen kann der Ringrichter den Wettkämpfer direkt ohne vorherige Ermahnung oder Verwarnung disqualifizieren.

## 5.3 Das Wertungsblatt

Die Wertungen der einzelnen Punktrichter erfolgen mittels Wertungsblatt gem. Beilage.

## 5.4 Die Zählweise

Das Punkteresultat ergibt sich wie folgt:

Es werden die Punkte der ersten, der zweiten und der dritten Runde ermittelt.

Das Urteil wird entsprechend der gewonnenen Runden je Punkterichter und der Gesamttrefferzahl (abzüglich der Strafpunkte) gefällt.

## 5.5 Die Resultate

- Ue (Unentschieden) wenn beide Wettkämpfer gleich viele gewonnene Runden und Punkte aufweisen
- G.D (Gewonnen: Disqualifikation) wenn ein Wettkämpfer disqualifiziert wurde
- G.Aufg (Gewonnen: Aufgabe) wenn ein Wettkämpfer (oder sein Trainer) durch Werfen des Handtuches aufgibt
- G.P (Gewonnen: Punkte) in allen anderen Fällen

	<u>WERTUNGSBLATT MILITARY LIGHT CONTACT BOXING</u>	
Nr.	Wettkämpfer:	Wettkämpfer:
	Name:	Name:
1		
	Total Runde 1:	Total Runde 1:
2		
	Total Runde 2:	Total Runde 2:
3		
	Total Runde 3:	Total Runde 3:
	Sieger:	Name Ringrichter:
	Entscheidung (einkreisen):	Ue    G.D.    G.Aufg.    G.P.

## Autoren



Mag. (FH) HINTERLECHNER Christoph BSc., Hptm

Hauptlehrhoffizier Körperausbildung  
Nahkampfausbilder  
staatlich geprüfter Instruktor Olympisches Boxen



PELIKAN Gerald, Vzlt

Lehrunteroffizier Körperausbildung  
Nahkampftrainer  
staatlich geprüfter Trainer Olympisches Boxen