



BUDO - SPORTSCHULE STUTTGART e.V.

Landesleistungszentrum Baden-Württemberg (AFSO/WPKA)

Hackstr. 13 – 15 • 70190 Stuttgart • Fax: 0711 – 262 90 21 • Tel.: 0711 – 23 51 84

Info zu Semi-Boxen:

Das klassische (englische) Boxen kennt jeder. Und „Semi“ bedeutet im Grunde, dass nur „halb“ getroffen/geboxt werden darf (sagen wir mal es wird nur „abgeklatscht“). Dadurch wird das Verletzungsrisiko auf fast Null reduziert! Das heißt es entstand eine wettkampftaugliche Variante, die sowohl für Frauen, wie auch für Männer gleichermaßen gut geeignet ist. Als Grundvoraussetzung gilt ein Mindestalter von 12 Jahren und eine gewisse körperliche Belastbarkeit (allgemeine Sportgesundheit). Auch sei noch erwähnt, dass Semi-Boxen nichts mit Selbstverteidigung zu tun hat (dafür gibt's bei uns Kempo Jitsu Karate & Nahkampf). Es ist eine reine Fitness- und Wettkampfdisziplin.

Entstehung:

In fast allen Ländern dieser Erde gibt es zahlreiche Schulen, Vereine und Clubs, die die Sportart Kickboxen anbieten. Dabei unterscheidet man dann verschiedene Arten: Vollkontakt, Leichtkontakt und Semikontakt.

Klar, dass bei den Vollkontaktversionen ein potenziell erhöhtes Verletzungsrisiko besteht, als bei den leichteren Arten. Auch hier versuchten die Verantwortlichen der breiten Masse Möglichkeiten zu schaffen, dass ein größerer Anteil der Bevölkerung an diesen Sportarten Gefallen findet (mit relativ gutem Erfolg). Viele Freizeitkämpfer bekamen in der Vergangenheit immer wieder mal Probleme mit ihrem Arbeitgeber und mussten sich schon mal Phrasen anhören wie: „Hey, nettes Veilchen! Aber mal ernsthaft, entweder anderes Hobby – oder anderer Job“!!! Und für genau diese Personen, waren die neuen Varianten mit wesentlich verringertem Verletzungsrisiko genau das Richtige! Und warum nun eine noch weitere „Entschärfung“?

Es gibt einfach einen viel größeren Anteil der Bevölkerung,

- a) die ihre Beine nicht so gut motorisch koordinieren können;
- b) die nicht die Zeit für das erforderliche Training aufbringen können, um im Kickboxen auch den gewünschten Erfolg erzielen zu können;
- c) die eine Sportart suchen, die ein weiter reduziertes Verletzungsrisiko bietet, da man nur mit den Armen und dem Körper Aktionen dabei ausführt und mit beiden Beinen mehr oder weniger „fest“ am Boden bleibt;
- d) die auf das mühsame Beinstretching verzichten wollen, da das mit zunehmendem Alter heftiger wird, bzw. für Einsteiger der „höheren“ Semester (+ 30 Jahre) auch wegfällt, da man es beim Semi-Boxen gar nicht braucht;
- e) die sich eine verkürzte Warmup-Phase wünschen, weil sie konditionell etwas weniger durchtrainiert sind und so einen sehr angenehmen Einstieg haben und sich dennoch nach und nach zu einer besseren Form entwickeln können.

Regeln

Gekämpft wird anders als im klassischen Boxen, nicht in einem Ring, sondern auf einer ebenen Fläche von min. 6 x 6 Meter und max. 8 x 8 Meter. Getroffen werden dürfen folgende Ziele, so weit eine klare Schlagtechnik (Gerade, Haken, Rückfaust) zu erkennen ist, die im Moment des absichtlich herbeigeführten Kontaktes, gestoppt und zurückgezogen wird:

der Kopf (allseitig. Auch der Hinterkopf! Das soll das absichtliche Wegdrehen verhindern, um sich so einem etwaigen Treffer nicht entziehen zu können)

die seitliche und frontale Körperpartie, aufwärts der Gürtellinie. Der Hals und der Rücken sind absolut tabu!

Tel.: 0711 – 23 51 84
Fax: 0711 – 2 62 90 21
eMail: info@budo-sportschule.de
Internet: www.budo-sportschule.de

Registergericht: Amtsgericht Stuttgart
Registernummer: 720238
Vorstand: Marcel Ganze (1.Vorsitzender),
Peter Walter, Wolfgang Förg

Bankverbindung:
Baden-Württembergische Bank
Konto-Nr.: 2601720
BLZ: 600 501 01



BUDO - SPORTSCHULE STUTTGART e.V.

Landesleistungszentrum Baden-Württemberg (AFSO/WPKA)

Hackstr. 13 – 15 • 70190 Stuttgart • Fax: 0711 – 262 90 21 • Tel.: 0711 – 23 51 84

Gewertet wird in 2 Modi:

Der kontinuierliche Modus, bei dem über die volle Kampfzeit von 3 Minuten gekämpft wird. Dabei wird jeder Treffer von 3 Kampfrichtern mittels ‚Klicker‘ nach dem Kampf entweder aufaddiert oder mit min. 2:1 Stimmen der oder die Bessere bekannt gegeben.

Oder aber im sog. Punkt-Stopp-System, wobei über die Kampfzeit ein Hauptkampfrichter den Kampf bei jedem Treffer kurz unterbricht. 2 Seitenrichter geben dann zusammen mit dem Hauptkampfrichter eine Wertung durch Handzeichen ab. Und der oder diejenige, nach dem Prinzip der einfachen Mehrheit der abgegebenen Stimmen, wobei immer 2 Stimmen einen Punkt ergeben erhält dann pro Treffer einen Punkt. Und bei einer Wertung von 2:3 Kampfrichterstimmen, bekommen beide je einen Punkt!

Schutzausrüstung

Zwingend benötigte Schutzausrüstung ist:

- Boxhandschuhe mit min. 10 Oz und Klettverschluss (keine Schnürung!)
- ein Mundschutz (nicht zum Schutz der Zähne, sondern als Schutz für die Lippen.)
- Tiefschutz (bei Frauen freiwillig)

Optional darf auch weitere Schutzausrüstung getragen werden:

- Kopfschutz
- Ellbogenschützer
- Bandagen

Ganz wichtig, egal welche Kampfsportart man ausüben möchte

Schmuck jeder Art, auch Piercings, müssen abgelegt oder mit entsprechenden Pflastern abgeklebt werden. Niemand soll verletzt werden. Der oder die technisch Bessere soll gewinnen. Dazu macht es richtig Spaß und fit wird bzw. hält man(n/Frau) sich dabei auch noch. Außerdem verbessert sich das Gesamtreaktionsvermögen und es werden hervorragende Schutzreflexe, die man auch bei alltäglichen Situationen ab und zu sicherlich gut brauchen kann, antrainiert.

Wir unterrichten Semi-Boxen als eine Teilmenge vom Kickboxen. Das heißt, wer Kickboxen bei uns trainiert, hat Semi-Boxen quasi mit dabei.

Damit sich jede/r, die/der an einer schönen und zugleich anspruchsvollen Wettkampfsportart Interesse hat, auch ein eigenes Bild davon machen kann, gilt sie/er als herzlich eingeladen. Sie können auf der Website unter ZEITEN – Probetraining sehen, wann immer Probetrainings bei uns möglich sind. Oder Sie laden sich das entsprechende pdf-File unter Downloads.

Tel.: 0711 – 23 51 84
Fax: 0711 – 2 62 90 21
eMail: info@budo-sportschule.de
Internet: www.budo-sportschule.de

Registergericht: Amtsgericht Stuttgart
Registernummer: 720238
Vorstand: Marcel Ganze (1.Vorsitzender),
Peter Walter, Wolfgang Förg

Bankverbindung:
Baden-Württembergische Bank
Konto-Nr.: 2601720
BLZ: 600 501 01