

Boxen

Teilnahme von Kindern bzw. Jugendlichen	Im Jahr 2015 waren in den Vereinen und Abteilungen des Deutschen Boxsport- Verbandes (DBV) ca. 21.000 Jungen und 5.000 Mädchen bis 18 Jahren organisiert.
Historie	Faustkämpfe zwischen Menschen gab es wahrscheinlich schon von Anbeginn an, erste Darstellungen des Faustkampfes sind ca. 7000 Jahre alt. Bei den Olympischen Spielen der Antike, den römischen Gladiatorenkämpfen und in alten Ritualen aus aller Welt sind Faustkämpfe wesentliche Bestandteile. 1743 wurde das erste verbindliche Regelwerk verfasst, seit 1904 (St. Louis) ist Boxen (Amateursport) olympisch.
Kurzcharakteristik	Der Zweikampfsport wird mit behandschuhten und bandagierten Fäusten ausgeübt. Das Gewicht der Handschuhe ist für Boxer bis U19 mit 10 Unzen (284g) festgeschrieben. Durch Treffer von vorn und seitlich gegen Kopf, Brustkorb und Oberbauch wird die Kampfunfähigkeit des Gegners verfolgt. Schläge unterhalb der Gürtellinie sind nicht erlaubt. Die Kampfeinteilung erfolgt nach Gewichtsklassen.

Anforderungsprofil

konditionell (primäre)	Schnelligkeit, Kraftausdauer
konditionell (sekundär)	Beweglichkeit, anaerobe Ausdauer
Koordinativ	Koordination unter Zeitdruck
Psychisch	Konzentrationsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit
Besonderheiten	

Kontraindikationen

absolut	Blindheit (auch auf einem Auge), Taub(-stumm)heit, Trommelfelldefekte, Schwangerschaft, Schädel(-basis)frakturen und Schädel-Hirn-Traumata, Meningoencephalitis, neurotische/psychotische Störungen, Epilepsie, Herzerkrankungen, chron. Leber- und Nierenerkrankungen, obstruktive und restriktive Ventilationsstörungen, Asthma bronchiale, große Hernien, chronische Hepatitis B/C, Neigung zu Spontanluxationen
relativ	Kurzsichtigkeit > 3,5 dpt, Otitis media und externa, Racheninfekte, Tonsillitiden, putride Entzündungen Zähne/Kiefer, entzündliche Hauterkrankungen, schwere Anämie, Blutgerinnungsstörungen
sportarttypische Verletzungen	Kopfverletzungen: Riss- und Schürfwunden, Hämatome Gesichtsbereich, Commotio mit neurologischen Ausfallserscheinungen, Gesichtsschädelverletzungen: Nasenbeinfrakturen, Othämatome, Trommelfellverletzungen,

	<p>Zahnverletzungen, Unterkieferfrakturen, Jochbogenfrakturen und -prellungen, Augenverletzungen</p> <p>Verletzungen Rumpf: Rippenfraktur und -prellungen, Verletzungen innere Organe und Herz</p> <p>Verletzungen obere Extremität: Frakturen und Prellungen Finger, Mittelhand, Handwurzelknochen, Kapsel-Bandverletzungen, Muskelläsionen Schultergürtel, Überstreckverletzungen Ellenbogen</p> <p>Verletzungen untere Extremität: Muskelverletzungen Ober- und Unterschenkel</p> <p>Distorsionen Knie und Sprunggelenke mit Kapsel-Bandläsionen</p>
sportarttypische Überlastungsfolgen	<p>Boxer's Knuckle (Kapselruptur am Grundgelenk Finger und Ruptur des Streckapparates mit Subluxation oder Luxation der Strecksehne), chronische Reizzustände Ellenbogen, neuropsychologische Auffälligkeiten wie Konzentrations-, Aufmerksamkeitsstörungen, Merkfähigkeitsschwäche, Dysarthrie, zerebelläre Ataxie, Parkinson, Myositis ossificans (Oberarm), Dysbalance zwischen Pectoralis- und Interscapularmuskulatur, oberes gekreuztes Syndrom (OGS). Blockade C6/C7</p>
Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe	<p>Schutzkleidung entsprechend den aktuellen Wettkampfbestimmungen (Zahnschutz, Kopfschutz, Tief- und Brustschutz)</p>
spezifische (sport-) medizinische Betreuungsmaßnahmen	<p>Jährliche sportärztliche Untersuchung, Zulassung zu Wettkämpfen nur nach eingehender Untersuchung durch Sportarzt am Veranstaltungstag, Einhaltung der Bestimmungen des Medizinischen Handbuchs der AIBA u. Ringarztbuchs des DBV, Beachtung Second Impact, Schutzsperre nach Niederschlag und K.O. (über die Länge entscheidet der Ringarzt)</p>

Bedingungen für den Wettkampfsport

Teilnahmebedingungen	<p>Wettkämpfe sind ab dem vollendeten 10. Lebensjahr möglich.</p> <p>Die Wettkampfzeitregelung erfolgt nach Altersklassen: männliche und weibliche Schüler (U13) 3x1 min., männliche und weibliche Kadetten (U15) und Junioren (U17) 3x2 min, männliche Jugend (U19) und Männer 3x3 min, weiblich Jugend (U19) und Frauen 4x2 min., gekämpft wird in Gewichtsklassen.</p> <p>Für die Ausübung des Boxens als Breitensport müssen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer volljährig sein.</p>
Trainingshäufigkeit	<p>Für C-Kader-Athleten (U17) sind 8-12 90-minütige Trainingseinheiten pro Woche dokumentiert</p>
Komplementärsportart	<p>wegen der Komplexität der Trainingsanforderungen unüblich. Wichtig sind jedoch Trainingsformen zur aeroben und anaeroben Ausdauer.</p>
Anmerkungen	<p>Ringarztbuch: www.box-sport-verband.de</p>