



Bundeseinheitliche Aufnahmekriterien des Deutschen Boxsport-Verbandes für L-Kader

Erarbeitet von: Nachwuchstrainerteam unter der Leitung von Andreas Schulze

Mitwirkung von: Elite-Trainerteam
Institut für Angewandte Trainingswissenschaft Leipzig (IAT)

Kassel, Mai, 2024

Inhalte und Normative zur Kaderüberprüfung des DBV Landeskader (L-Kader) Altersklassen 11/12, 13/14, 15/16, 17 bis U22

Nachfolgend aufgeführte Kriterien und Normative dienen der Herausbildung einheitlicher Vorgehensweisen in der Sichtung und Berufung von L-Kadern. Die weiterführende Bestätigung des L-Kader Status erfolgt durch die jeweiligen, verantwortlichen Landestrainer nach folgenden Kriterien.

- Leistungsergebnisse
- Persönlichkeitsentwicklung
- Leistungsperspektive

Auswahl- bzw. Berufungskriterien

- mindestens ein Jahr regelmäßiges und systematisches Boxtraining in einem dem Landesverband angehörigen Verein
- bestrittene Wettkämpfe 2 (AK 11/12), 4 (AK13/14), 10 (AK15/16), 15 (AK 17-U22)
- Leistungsnachweis entsprechend den nachfolgend aufgeführten Auswahlkriterien, Test- und Überprüfungsanforderungen

Überprüfungsinhalte / Testanforderungen

Die Überprüfung wird in drei nachfolgenden drei Komplexen realisiert:

- (A) Überprüfung der strategischen-taktischen Leistungsfähigkeit (komplexe Wettkampffähigkeit)
- (B) Überprüfung der technisch-koordinativen Leistungsfähigkeit (Qualität der technischen Fertigkeiten / spezielle Bewegungskoordination)
- (C) Überprüfung der physischen Leistungsfähigkeit
- (D) Expert Rating

Wertung der Überprüfungsinhalte

- (A) **strategisch-taktische Leistungsfähigkeit**
- (B) **technisch-koordinative Leistungsfähigkeit**
- (C) **physische Leistungsfähigkeit**

➤ Sehr guter Leistungsnachweis	26-30 Punkte
➤ Guter Leistungsnachweis	21-25 Punkte
➤ Befriedigender Leistungsnachweis	16-20 Punkte
➤ Genügender Leistungsnachweis	10-15 Punkte
➤ Mangelhafter Leistungsnachweis	00-09 Punkte

Gesamtbewertung / Punkteverteilung

Das Gesamtergebnis ergibt sich aus den erreichten Punkten der drei Überprüfungsinhalte

- Für die Komplexe (A), (B), (C) sind jeweils maximal 30 Punkte erreichbar
- Die Gesamtsumme beträgt maximal 90 Punkte
- **50 Punkte** müssen mindestens erreicht werden, um als L-Kader bestätigt zu werden, dabei müssen **je Komplex (A/B/C) mindestens 10 Punkte** erreicht werden

- Ein Athlet/Athletin kann bis max. 20 Punkte vom Expertenteam zusätzlich erhalten, wenn das Team der Meinung ist, dass ein großes Talent, obwohl die Testergebnisse nicht positiv waren.

Übungsinhalte, Testformen

(A) Überprüfung der strategisch-taktischen Leistungsfähigkeit (komplexe Leistungsfähigkeit)

- Überprüfung des strategisch-taktischen Ausbildungsstandes sowie der psychischen Wettkampfeigenschaften in einem Trainingswettkampf gegen einen Gegner mit annähernd gleichem Ausbildungs- und Leistungsstand
 1. *Technischer Ausbildungsstand* (alle GS, aber vor allem GE) vw/rw sowie die entsprechenden Verteidigungstechniken, Bewegungskoordination, Beinarbeit (0-10 Punkte)
 2. *Taktisches Verhalten* (wettkampfbestimmendes Verhalten, Ringaufteilung, Verhalten in Standardsituationen, Distanzkontrolle) (0-10 Punkte)
 3. *Psychische Wettkampfeigenschaften* (Mut, Risikobereitschaft, Konzentrationsausdauer) (0-10 Punkte)

(B) Überprüfung der technisch-kordinativen Leistungsfähigkeit (Qualität der technischen Fertigkeiten / spezielle Bewegungskoordination)

1. Demonstration im Schattenboxen (0-5 Punkte)

- Beinarbeit schreitend-gleitend und federnd-gleitend und ihre fließenden Übergänge
- Beinarbeit in Verbindung mit geraden Schlägen (EH, 2er SV, 3er SV) und SK (immer gekoppelt mit GE) im Vorwärts- und Rückwärtsgang

2. Demonstration in der Partnerübung (0-20 Punkte)

- Einzelschläge (EH), Schlagverbindungen (SV-GE) und SK (immer gekoppelt mit GE) zum Kopf und zum Körper
 1. PA - Angriff mit FHG oder SHG zum Kopf (0-5 Punkte)
 2. PB – Block, Meidbewegung, Ausweichbewegung und Nachschlag mit FH oder SH (alle GS) zum Kopf und zum Körper als Einzelhand (0-5 Punkte)
 3. PA – SV (FHG-SHG) zum Kopf und zum Körper (0-5 Punkte)
 4. PB – Block, Meidbewegung, Ausweichbewegung und Gegenangriff mit 2er/3er SV oder SK zum Kopf und zum Körper (0-5 Punkte)

3. Bewegungskoordination am Hexagon (0-5 Punkte)

- Sprungübung im, auf dem Boden fixierten, Hexagon in allen Bewegungsrichtungen mit dem Ziel der schnellstmöglichen Bewältigung (Übungsbeschreibung siehe Anhang)

(C) Überprüfung der physischen Leistungsvoraussetzungen (männlich/weiblich)

Testbeschreibung (je Disziplin 0-5 Punkte)

Liegestütze

- Auf dem Boden liegt ein Handschuh, die Sportler berühren diesen mit der Brust. Maximale Anzahl innerhalb 30''. Mittelkörperspannung muss beachtet werden
- Sportler hat einen Versuch
- Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel

Sprint

- 30m, Sportler steht 1m vor der Startlinie, übertritt er die Startlinie wird eingestoppt, Handstopfung (2 Kommastellen), bzw. vorzugsweise Messanlage
- Sportler hat 2 Versuche

Schlußweitsprung

- Ausgangsstellung parallel an der Startlinie, mit den Armen Schwung holen und dann **einen!!!** Satz (möglichst stehenbleiben). Gemessen wird am hinteren Ende des Fußes
- Sportler hat 2 Versuche
- Vor dem SWS wird die Körperhöhe gemessen und von der Sprungweite abgezogen (Sprungweite minus Körperhöhe = in Zentimeter).

MB Stoß GE

- Ausgangsstellung in Boxstellung (jeder bleibt in seiner Auslage bei FH und SH).
- AK 11/12 generell mit 2kg MB
- Ab AK 13/14 mit 2kg MB bis 49,9kg Körpergewicht, ab 50kg Körpergewicht 3kg MB
- Je 2 Versuche mit der FH und der SH mit leichter Auftaktbewegung im Stand. Messung= FH+SG (je bester Wert) / 2

1500m Lauf

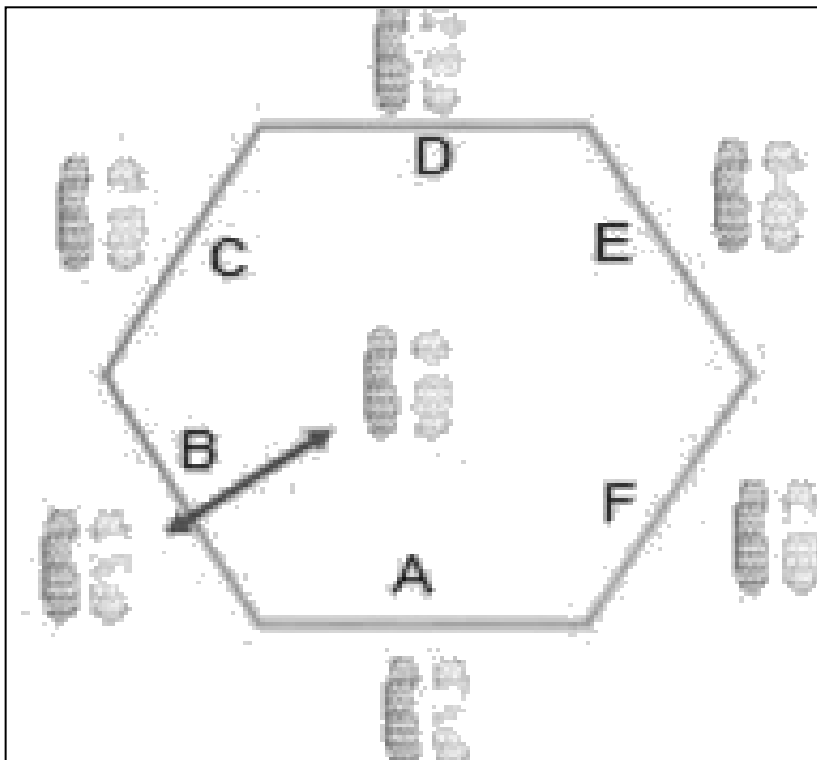
- Sportler starten auf Kommando
- Handstopfung mit zwei Kommastellen
- Sportler hat 1 Versuch

KA-BU Lauf

- Start mit Rolle vorwärts Spurt zum MB im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn um den MB zum ersten Kasten, über den Kasten springen, dann durch den Kasten kriechen wieder zum MB um den MB zum zweiten Kasten über/durch wieder zum MB zum dritten Kasten über/durch wieder zum MB um den MB mit Endspurt zum Ziel.
- Sportler starten auf Kommando, bei berühren der Matte mit den Händen stoppt die Zeit ein
- Nach Überqueren der Ziellinie wird die Zeit gestoppt
- Sportler hat 2 Versuche

Hexagon-Test (Komplex B)

- Der Athlet soll so schnell wie möglich aus dem parallelen Stand beidbeinig vorwärts, seitwärts und rückwärts über die Linien eines Hexagons/ Sechsecks springen. Das Hexagon (Seitenlänge 61cm, Winkel 120°) wird mittels Klebeband oder Kreide auf dem Boden markiert.
- Der Athlet startet mit geschlossener Fußstellung in der Mitte des Hexagons und Blickrichtung sowie Vorderseite des Körpers gradeaus gerichtet.
- Auf das Startsignal springt der Athlet so schnell wie möglich über die Linie vor ihm aus dem Hexagon, dann über dieselbe Linie wieder zurück in die Mitte des Hexagons.
- Dann, der Blick bleibt gradeaus gerichtet und die Füße geschlossen, springt der Athlet über die nächste Linie seitlich nach außen und wieder in das Hexagon zurück.
- Ein Durchgang umfasst drei volle Runden, wobei eine Runde gezählt wird nach überspringen der Linie A und zurückspringen in die Mitte (insgesamt also 4x Linie A überspringen).
- Die Linien dürfen mit den Füßen nicht berührt werden (Fehler).
- Erfasst wird die Zeit vom Startsignal bis Ende der dritten Runde (Endposition: Athlet steht wieder in der Mitte des Hexagons) und die Anzahl an Fehlern.
- Der Athlet entscheidet selbst, ob er den Test im oder gegen den Uhrzeigersinn ausführt.
- Handstoppung mit zwei Kommastellen
- Athlet hat 2 Versuch



Quereinsteiger

(A) Überprüfung der strategisch-taktischen Leistungsfähigkeit (komplexe Leistungsfähigkeit)

- Überprüfung des strategisch-taktischen Ausbildungsstandes sowie der psychischen Wettkampfeigenschaften in einem Trainingswettkampf gegen einen Gegner mit annähernd gleichem Ausbildungs- und Leistungsstand
 1. *Technischer Ausbildungsstand* (alle GS, aber vor allem GE) vw/rw sowie die entsprechenden Verteidigungstechniken, Bewegungskoordination, Beinarbeit (0-10 Punkte)
 2. *Taktisches Verhalten* (wettkampfbestimmendes Verhalten, Ringaufteilung, Verhalten in Standardsituationen, Distanzkontrolle) (0-10 Punkte)
 3. *Psychische Wettkampfeigenschaften* (Mut, Risikobereitschaft, Konzentrationsausdauer) (0-10 Punkte)

(B) Überprüfung der technisch-koordinativen Leistungsfähigkeit (Qualität der technischen Fertigkeiten / spezielle Bewegungskoordination)

1. *Demonstration im Schattenboxen (0-5 Punkte)*

- Beinarbeit schreitend-gleitend und federnd-gleitend und ihre fließenden Übergänge
- Beinarbeit in Verbindung mit geraden Schlägen (EH, 2er SV, 3er SV) und SK (immer gekoppelt mit GE) im Vorwärts- und Rückwärtsgang

2. *Demonstration in der Partnerübung (0-20 Punkte)*

- Einzelschläge (EH), Schlagverbindungen (SV-GE) und SK (immer gekoppelt mit GE) zum Kopf und zum Körper
 1. PA - Angriff mit FHG oder SHG zum Kopf (0-5 Punkte)
 2. PB – Block, Meidbewegung, Ausweichbewegung und Nachschlag mit FH oder SH (alle GS) zum Kopf und zum Körper als Einzelhand (0-5 Punkte)
 3. PA – SV (FHG-SHG) zum Kopf und zum Körper (0-5 Punkte)
 4. PB – Block, Meidbewegung, Ausweichbewegung und Gegenangriff mit 2er/3er SV oder SK zum Kopf und zum Körper (0-5 Punkte)

3. *Bewegungskoordination am Hexagon (0-5 Punkte)*

- Sprungübung im, auf dem am Boden fixierten, Hexagon in allen Bewegungsrichtungen mit dem Ziel der schnellstmöglichen Bewältigung

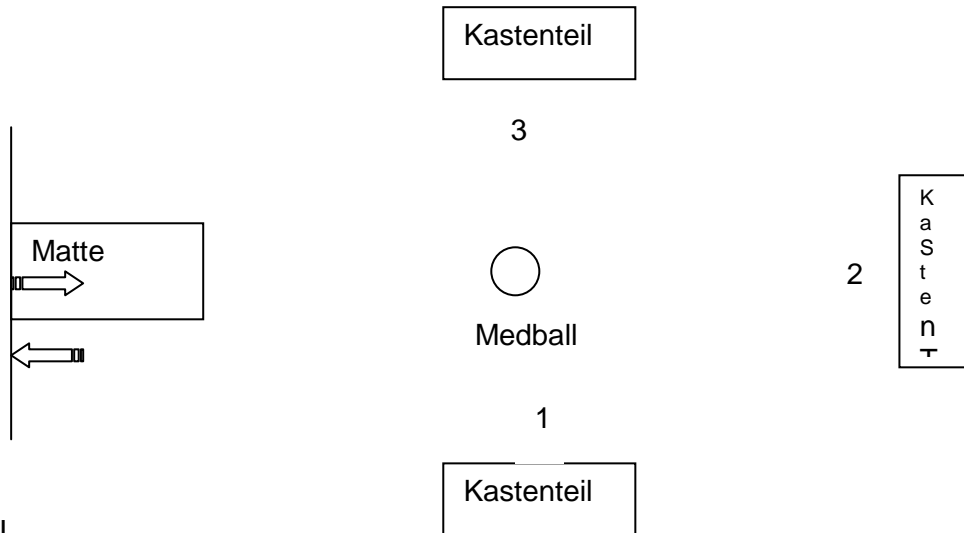
(C) Überprüfung der physischen Leistungsfähigkeit

- Disziplinen analog den anderen Altersklassen
- Wertung nach Punktetabelle

Anlage 1

Testbeschreibung KaBu-Test

KaBu- Test



Start/Ziel

Aufbau:

- Start Turnmatte
- in der Mitte der MB 2m von der Matte entfernt
- mittig 2m vom MB die Kastenteile

Anlagen

- 1 Aufbau KABU
- 2 Normative der physischen Leistungsvoraussetzungen + Hexagon (Komplex B)
- 3 Video zu den physischen Leistungsvoraussetzungen