



Empfohlene Ausstattung für ein sicheres

BOXTRAINING

Boxhandschuhe (Partnerübungen, Sparring, ...):

Echtleder, Klettverschluss, 12 Unzen (oz) bis 70 kg Körpergewicht, sonst 14-16 oz; 29-49 € (z.B. Green Hill Punch II, 29 €)

Es gibt keine "Größen", nur unterschiedliche Gewichte (oz)

Ballhandschuhe (Boxsack-/Gerätearbeit):

Echtleder, 8-10 Unzen; ca. 25 €

Boxbandagen: elastisch, 5 cm breit, ab 3 m Länge; 3-6 €

Springseil: min. 2.8 m, längenverstellbar, Seilenden sollten in die Griffe hineinführen und nicht daran befestigt sein.

Gummiseil: schnell, leichte Belastung, ca. 5 €

Stahl (gummiummantelt): schnell, mittlere Belastung, ca. 12 €

Leder: schnell, hohe Belastung, ca. 14 €

Stoff/Hanf: langsam, sehr hohe Belastung, ca. 5 €

Für ein wettkampfnahes Training zusätzlich:

Boxhandschuhe/Sparringshandschuhe: 14-16 Unzen

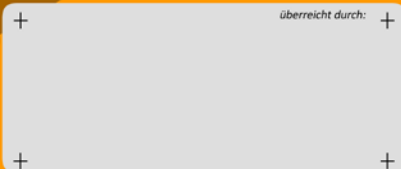
Kopfschutz: Echtleder, mit Jochbeinschutz, in untersch. Größen verfügbar, ca. 40 €

Mundschutz: durch Erwärmung anpassbar, nicht in rot, ca. 7 €

Boxerstiefel/Kampfsportschuhe: flache Sohlen, fest verschnürrbar

Tiefschutz (Männer), eventuell Brustschutz (Frauen)

Bezugsmöglichkeiten: www.Jassmann-Boxen.de und andere Sportshops



Empfohlene Ausstattung für ein sicheres

BOXTRAINING

Boxhandschuhe (Partnerübungen, Sparring, ...):

Echtleder, Klettverschluss, 12 Unzen (oz) bis 70 kg Körpergewicht, sonst 14-16 oz; 29-49 € (z.B. Green Hill Punch II, 29 €)

Es gibt keine "Größen", nur unterschiedliche Gewichte (oz)

Ballhandschuhe (Boxsack-/Gerätearbeit):

Echtleder, 8-10 Unzen; ca. 25 €

Boxbandagen: elastisch, 5 cm breit, ab 3 m Länge; 3-6 €

Springseil: min. 2.8 m, längenverstellbar, Seilenden sollten in die Griffe hineinführen und nicht daran befestigt sein.

Gummiseil: schnell, leichte Belastung, ca. 5 €

Stahl (gummiummantelt): schnell, mittlere Belastung, ca. 12 €

Leder: schnell, hohe Belastung, ca. 14 €

Stoff/Hanf: langsam, sehr hohe Belastung, ca. 5 €

Für ein wettkampfnahes Training zusätzlich:

Boxhandschuhe/Sparringshandschuhe: 14-16 Unzen

Kopfschutz: Echtleder, mit Jochbeinschutz, in untersch. Größen verfügbar, ca. 40 €

Mundschutz: durch Erwärmung anpassbar, nicht in rot, ca. 7 €

Boxerstiefel/Kampfsportschuhe: flache Sohlen, fest verschnürrbar

Tiefschutz (Männer), eventuell Brustschutz (Frauen)

Bezugsmöglichkeiten: www.Jassmann-Boxen.de und andere Sportshops



Empfohlene Ausstattung für ein sicheres

BOXTRAINING

Boxhandschuhe (Partnerübungen, Sparring, ...):

Echtleder, Klettverschluss, 12 Unzen (oz) bis 70 kg Körpergewicht, sonst 14-16 oz; 29-49 € (z.B. Green Hill Punch II, 29 €)

Es gibt keine "Größen", nur unterschiedliche Gewichte (oz)

Ballhandschuhe (Boxsack-/Gerätearbeit):

Echtleder, 8-10 Unzen; ca. 25 €

Boxbandagen: elastisch, 5 cm breit, ab 3 m Länge; 3-6 €

Springseil: min. 2.8 m, längenverstellbar, Seilenden sollten in die Griffe hineinführen und nicht daran befestigt sein.

Gummiseil: schnell, leichte Belastung, ca. 5 €

Stahl (gummiummantelt): schnell, mittlere Belastung, ca. 12 €

Leder: schnell, hohe Belastung, ca. 14 €

Stoff/Hanf: langsam, sehr hohe Belastung, ca. 5 €

Für ein wettkampfnahes Training zusätzlich:

Boxhandschuhe/Sparringshandschuhe: 14-16 Unzen

Kopfschutz: Echtleder, mit Jochbeinschutz, in untersch. Größen verfügbar, ca. 40 €

Mundschutz: durch Erwärmung anpassbar, nicht in rot, ca. 7 €

Boxerstiefel/Kampfsportschuhe: flache Sohlen, fest verschnürrbar

Tiefschutz (Männer), eventuell Brustschutz (Frauen)

Bezugsmöglichkeiten: www.Jassmann-Boxen.de und andere Sportshops

