

Liebe BOX-BLITZE, liebe Box-Werkstatt Teilnehmer, Eltern, Mäzene und sonstige Finanzierer,

das ganze „**Black irgendwas**“ geht einem schon auf den Geist. Ich öffne hier mal für Euch meine Lieblingslesezeichen für Material und auch Kleidung, sozusagen „**Black Everyday**“. Wer neue Handschuhe oder sonstiges Equipment braucht, hier zunächst ein paar aktuellere Tipps:

Bei Phantom gibt es die Handschuhe gerade extrem günstig, in verschiedensten Farben:
<https://www.phantom-athletics.com/products/boxing-gloves-apex-neon-red>

Für jedes Alter findet Ihr hier entsprechend gutes Material. Hier gibt es fast von jedem Anbieter Aktionen, über das ganze Jahr verteilt:

<https://www.fight4less.de/Boxhandschuhe>
<https://www.khunpon.de/boxhandschuhe/>
<https://www.profightshop.de/boxhandschuhe>
<https://www.4fighter.com/boxhandschuhe>
https://www.roninwear.de/boxhandschuhe-c-64_304_268.html
<https://de.venum.com/collections/black-friday-2024>

hier ein ordentlicher Handschuh für Kinder in 8oz

<https://www.boxhaus.de/de/everlast-prospect-kinder-boxhandschuhe-gruen-weiss2>
 oder

https://www.boxhaus.de/de/boxhandschuhe/boxhandschuhe-kinder#navigation:page=search&page_action=query&desc=&sdesc=&keywords=&attrib%5Bat_url%5D%5B0%5D=%2Fde%2Fboxhandschuhe%2Fboxhandschuhe-kinder

Empfehlungen zu Eurer persönlichen Ausrüstung

Grundsätzlich sind das hier alles nur Empfehlungen. Ich kaufe auch gerne regional ein, aber im Bereich Boxsport ist die Auswahl da sehr begrenzt. Und 10 € mehr für einen guten Handschuh ausgegeben, statt einem „No Name-Produkt“, zahlt sich wirklich aus. Mit Adidas, VENUM, LEONE und Paffen Sport könnt ihr nichts falsch machen. Andere Marken sind ebenfalls sehr gut.

Es kann und soll ruhig auch **sehr bunt zugehen**. Ihr sollt Spaß am Sport und der Ausrüstung haben. Denn eins ist klar

Ihr boxt für Euch. Ihr trainiert für Euch. Für niemand anderen!

Pinke Bandagen, Giftgrüne Handschuhe = alles möglich. Jeder, wie er es mag. Aber eben mit Qualität und den entsprechenden Unzen-Vorgaben, die hier folgen:

Hier unsere Materialvorgaben und Empfehlungen zum Umgang und zur Pflege:

Boxhandschuhe

**Erwachsene (Männer) mindestens 14 Unzen (bis 70kg) bis 16 Unzen (> 70kg) , Frauen 10 – 12 Unzen
Kinder nach Einzelempfehlung 6 Unzen bis 10 Unzen.**

bitte unbedingt Handschuhe mit **Klettverschluss am Handgelenk** = nicht zum Binden. Letztere sind nur für den Wettkampf geeignet, und sonst sehr unpraktisch.

Nach dem Training empfiehlt sich ein kurzer Sprühstoß mit einem Desinfektionsspray, und dann aufhängen und gut trocknen lassen. Hin und wieder können die Handschuhe auch in einem Wäschenetz mitgewaschen werden (max. 30 Grad). Nie, wirklich nie die Handschuhe in der Sporttasche lassen. Die natürlichen Bakterien zerstören den Handschuh in wenigen Stunden von innen her.

Boxbandagen (klassische) oder auch Innenhandschuhe

Bunte Bandagen bitte immer einzeln in einem Wäschenetz vorwaschen, da diese bei der ersten Wäsche Hände und Wäsche einfärben können: Wer da bunte Bandagen haben will. Einfach mal über Nacht in Essig einlegen, dann ist das mit der Farbe auch entsprechend fixiert. Waschnetz ist wichtig, da der Klettverschluss den Rest der Wäsche beschädigt und Fäden zieht.

Boxbandagen binden: Ich selbst binde sie gerne so:

<https://www.youtube.com/watch?v=vQKg97Z6UxY>

Es gibt allerdings eine große Anzahl an Möglichkeiten. Das liegt auch oft am individuellen Gefühl des Sportlers. Schaut Euch auf youtube Tutorials an und findet Euren Favoriten raus. Wichtig: je länger die Bandage (am besten mind. 3m), desto eher verzeiht sie Fehler beim Bandagieren. Im Wettkampf werdet Ihr ohnehin von Spezialisten bandagiert.

Zahnschutz mit Box (Thermoplast)

Der Zahnschutz wird vor dem ersten Tragen in heißes Wasser eingelegt und an das eigene Gebiss angepasst, **für Kinder und Zahnsparungen gesonderte erhältlich!** Ich empfehle, den Zahnschutz auch mal zuhause beim Üben anzuziehen, da er zum Anfang sehr Gewöhnungsbedürftig ist. Das legt sich aber sehr schnell, versprochen!

Nach dem Training den Zahnschutz sofort in die Box, und zuhause **penibel** reinigen. Mit heißem Wasser ausspülen, und mit der Zahnbürste und Zahnpasta bürsten. Dann einfach trocknen lassen. Da kann ruhig etwas Zahnpasta dranbleiben und trocknen, das erleichtert die Eingewöhnung durch den Mize-Geschmack. Die Reinigung ist sehr wichtig, damit ihr keine Zahnfleischentzündungen bekommt! Der Zahnschutz stabilisiert den ganzen Körper, hat also eine deutlich umfangreichere Funktion als den reinen Schutz der Zähne

Kopfschutz für Dienstagssportler - hier den Kopfumfang messen. Nicht zu groß kaufen! Der sollte knapp sitzen! Reinigen durch Abspülen mit Wasser, und einfach gut an der Leine trocknen lassen.

Kleidung - Funktionskleidung/Sportkleidung nahezu jeglicher Art geeignet. Oben sollten die Arme entweder nicht bedeckt sein, oder nur mit engem Stoff bedeckt. Langarmige Sweatshirts sind auf Dauer nicht geeignet, da man sich „Wund“ boxt, vor allem seitlich unter den Armen.

Abhilfe schafft, vor allem zur Eingewöhnung, Melkfett mit Ringelblume. Das bekommt Ihr in jedem Drogeriemarkt. Es ist Mineralölfrei (im Gegensatz zu Vaseline), und daher gesundheitlich förderlich. Auch für lange Läufe oder Radtouren hervorragend geeignet.

Schuhe - richtige Boxschuhe sind für Hallenböden ungeeignet. Ein Boxing federt ja leicht nach, Handball/Volleyball/Fussball-Indoorschuhe sind geeignet, mit wenig bis keiner Dämpfung, je nach Körpergewicht. Schuh sollte vorne etwas Platz haben, aber seitlich eng anliegen. Drehfreudig sein, ohne zu sehr am Boden zu kleben. Sowohl hoher Schaft, als auch normale Schuhe sind sinnvoll. Je nach Geschmack und Gelenkstabilität.

Joggingschuhe, Sneakers oder sogenannte „free“-Schuhe sind ungeeignet, wegen dem fehlenden Seitenhalt. Das führt zu Bänderschmerzen bis hin zu Bänderdehnungen, und das Wegrutschen mindert die Schlagwirkung und macht die Deckung unnötig auf.

Gute Anbieter von Zubehör:

<https://www.boxhaus.de/>
<https://www.paffen-sport.com/>
<https://www.kwon.com/kampfsportarten/boxen>
<https://sportart3.com/>
<https://www.profightshop.de/>
<https://www.4fighter.com/>
<https://www.vantage-fighting.com/>
<http://www.khunpon.de/>
<https://www.phantom-athletics.com/>
<https://www.leone1947.com/en>

Schickt mir gerne einfach kurz Euren Warenkorb auf Whats, ich gebe Euch dann schnell ein Feedback und ggfs. andere Empfehlungen.

Aufgrund der Tatsache, dass unheimlich viele Leute sich Handschuhe und Boxsäcke kaufen, und dann einfach drauf los kloppen, könnt ihr diese Sachen auch immer sehr günstig auf Ebay, Kleinanzeigen etc. im Internet kaufen.