

## Welche Boxhandschuhe kaufen?

1.

Es gibt heute viele Angebote für Boxhandschuhe. Welche Boxhandschuhe soll ich nun kaufen? So wie sich der Sport und die diesbezügliche Leistung mit der Zeit entwickelt, so entwickelt sich auch das Sport-Equipment. Im Schwimmsport gibt es inzwischen Anzüge, welche eine einem schwimmenden Tier angepasste Struktur aufweisen. Und auch im Laufen ist es noch nicht allzu lange her, dass Sportler barfuß oder mit regulären Straßenschuhen liefen.

Genauso ist es auch im Boxen, Kickboxen und Muaythai.

Es gibt zig Anbieter, welche eine große Anzahl an Boxhandschuhen auf den Markt bringen, was unsere eigene Auswahl ungemein erschwert. Aber wo liegen die eigentlichen Unterschiede. Benötige ich unterschiedliche Boxhandschuhe für das Training und den Wettkampf und welcher Boxhandschuh bietet in welcher Situation einen Vorteil?

2.

Überlege erst einmal, für welchen Zweck Du die Boxhandschuhe brauchst.

Das hört sich erstmal sehr einfach an, aber viele kaufen sich einfach Boxhandschuhe, weil ihnen das Design gefällt, überlegen aber nicht genau, für welches Training oder Wettkampf, sie die Boxhandschuhe verwenden.

Also: Prioritäten setzen!

Bist du Wettkämpfer?

Boxhandschuhe für offizielle Wettkämpfe müssen die Zulassung des entsprechenden Fachverbandes haben.

Dies ist wichtig, da diese Boxhandschuhe dem Standard "Schutz der Wettkämpfer" genügen müssen.







3.

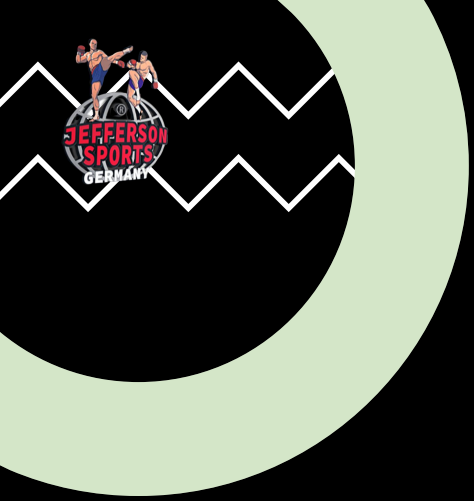
Welche Boxhandschuhe soll ich auf keinen Fall kaufen?

Boxhandschuhe mit Chrom-VI(6)-Verbindungen  
Boxhandschuhe aus dem Jefferson Sports Sortiment  
sind alle frei von Chrom-VI-Verbindungen.

Chrom-VI(6) ist in höheren und dauerhaften Dosen als krebserregend und akut toxisch einzustufen. Neben Nickel und Duftstoffen zählt Chrom VI zu den häufigsten Allergenen.

Chrome 6 ist in höchstem Maße gesundheitsschädlich. Gerade in Ländern, in welchen Billig-Boxhandschuhe hergestellt werden, nutzt man Chrome 6 zum gerben des Leders.

Jefferson Sports garantiert Chrome 6 freie Boxhandschuhe.



4.

Generell sollten Boxhandschuhe für das normale Training im Gym immer eine höhere Unzenzahl aufweisen, als die Wettkampfhandschuhe.

Dies vermeidet Verletzungsrisiken und der Trainierende gewöhnt sich an ein höheres Gewicht.

Welche Handschuhtypen gibt es?





5. Nicht der billigste oder der teuerste Boxhandschuh ist auch der Beste.

Der Boxhandschuh muss Deinen Ansprüchen genügen.

6. Hier kommt es erst einmal nicht so sehr auf das Aussehen des Boxhandschuhs an. Der Boxhandschuh muss gut in der Hand liegen.

7. Boxhandschuhe, welche zu viel Platz im Innenraum, geben der Hand zu viel Spielraum und es kann zu Abschürfungen kommen

8. Suche Dir einen Boxhandschuh, welche vielleicht am Anfang im Innenraum (Handfläche) ziemlich eng ist, aber keinen Spielraum für die Hand (bandagiert) bietet.

9. Für das Sandsack- oder Pratzentraining nutze Sandsackhandschuhe (Punch Gloves) und nicht Deine Boxhandschuhe.

Auch hier gibt es Sandsackhandschuhe, welche dem Knöchelbereich guten Schutz bieten.





**BONUS-INFORMATIONEN FÜR  
DEN PERFEKTEN ÜBERBLICK  
BEIM BOXHANDSCHUKAUF**





Das sind die gebräuchlichsten **Handschuhtypen**:

- Sparrings – Trainingshandschuhe
- Sandsackhandschuhe
- Wettkampfhandschuhe





## Sparrings- Trainingshandschuhe

Damit beim Sparring, das den Wettkampf simulieren soll, der Gegner nicht so leicht verletzt wird werden meist Handschuhe mit höherem Gewicht und größerem Polster getragen als im Wettkampf. Sie sind also weicher.

### Sandsackhandschuhe

Sandsackhandschuhe haben einen direkt ins Auge springenden Vorteil. Sie kosten deutlich weniger als übliche Boxhandschuhe.

### Woran liegt das?

Sie benötigen weit weniger Material und in den meisten Fällen sind sie so ausgelegt, dass sie leichter sind. Da das Sandsack- oder Pratzentraining im besten Falle explosiv ausgeführt wird, ermöglichen leichte Handschuhe schnelle und leichte Bewegungen.

Ausnahmen hierbei sind die Gewichtssandsackhandschuhe (Weight Bag Gloves) welche auch schwerer sein können, als die normalen Sandsackhandschuhe, um Schnelligkeit und Kraft zu trainieren.

Man kann auch mit Sparrings- oder Wettkampfhandschuhe an den Sandsack gehen, doch sind diese eigentlich zu schade dafür. Bei ständigem Gebrauch nutzt sich die Schaumstofffüllung ab und die Handschuhe eignen sich danach nicht mehr für das Partnertraining.





## Wettkampf-Boxhandschuhe

Wettkampfhandschuhe sind den normalen Sparringhandschuhe sehr ähnlich, unterscheiden sich aber im Gewicht und den Anforderungen der Technischen Kommissionen der Sportverbände, damit die Sicherheit der Sportler gewährleistet ist. Ohne das Gütesiegel des Sportverbandes dürfen Boxhandschuhe im anerkannten Sport keine Anwendung finden.

Im Boxen oder Kickboxen sind die Handschuhe meist gleich konzipiert. Anders sieht es im Muaythai (Thaiboxen) aus. Der Boxhandschuhe muss eine vernünftige Dämmung bieten, aber die Hand muss sich auch öffnen lassen, da im Muaythai auch Grifftechniken im Clinch erlaubt sind.

Boxhandschuhe werden in Unzen /Gewicht eingeteilt, je nachdem, wofür man diese nutzen möchte. Hier gibt es 8, 10, 12, 14 und 16 oz Boxhandschuhe. Zumeist ist es im Regelwerk der Sportverbände vorgeschrieben, mit wieviel Unzen Boxhandschuhe für den Wettkampf zugelassen sind.





## Qualitätsunterschiede, auf welche man achten sollte:

- Mit welchem Schaumstoffmaterial ist der Boxhandschuh gefüllt?
- Absorbiert der Schaumstoff auch wirklich Schlagkräfte?
- Hat der Boxhandschuh Nähte, welche sich nicht schon nach 3 Wochen Training auflösen?
- Wie passt der Handschuh zu meiner Hand?
- Ist zu viel Innenraum vorhanden, sodass der Handschuh bei Gebrauch wackelt?
- Hat der Handschuh ein vernünftiges Design?
- Zuletzt ist einer der maßgeblichen Punkte, welcher die Qualität eines Boxhandschuhs anzeigt, die Qualität des Außenmaterials. Vermeide es, Boxhandschuhe aus Kunstleder zu kaufen, da beim Lösen der Nähte scharfe Kanten offen liegen und den Trainingspartner verletzen könnten. Echtleder, egal in welcher Form, ist etwas teurer, wertet den Boxhandschuh aber ungemein auf.



## Meine Empfehlung

- Es ist nicht unbedingt nötig, sich die teuersten Boxhandschuhe zu kaufen. Der Spruch "Was nichts kostet, taugt auch nichts" trifft hier nicht zu. Boxhandschuhe sind letztendlich immer noch ein Mode-Accessoire. Daher ist es nicht verwunderlich, dass gerade amerikanische und mexikanische Boxhandschuhe mit übersteuerten Preisen auf den Markt strömen. Lohnt sich der Kauf?
- Naja...Für einige bestimmt schon. Genauso, wie sich der Kauf von Markenartikeln lohnen mag. Dies sei jedem selbst überlassen, allerdings gibt es hierfür keinen wirklichen Grund.
- Entscheidet man sich für einen Boxhandschuh, hat man vorher geklärt, wofür ich ihn brauche. Training, Sparring, Wettkampf oder für das Sandsacktraining. Handschuhe mit einer qualitativ hochwertigen Schaumstoffdämmung, welche anfangs etwas eng an der Hand erscheinen mögen, passen sich nach einigem Gebrauch der Handform an. Dies ist auf jeden Fall besser, als wenn der Boxhandschuh trotz des Tragens einer Bandage beim Boxen an der Hand wackelt, weil zu viel Innenraum vorhanden ist.
- Welche Boxhandschuhe Ihr auch immer kaufen wollt, er muss zu Euch passen und Freude bereiten, auf was es ankommt weist du jetzt!

Detlef Türnau

Gründer Muaythai Bund Deutschland

