



Bonus:
Die richtige
Pflege

Mein Ratgeber: Boxhandschuhe

5 Profi Tipps zum Kauf von Boxhandschuhen.
Für Einsteiger, Kämpfer und Gym Betreiber.

POWERED BY
MEIN-KAMPFSport-DESIGN.de

HALLO KAMPFSPORT-FREUNDE

Was bedeutet eigentlich oz? Was wiegen Boxhandschuhe? Wie reinige ich meine Boxhandschuhe? **Was für Boxhandschuhe brauche ich?**

Viele Kampfsportlern und die, die mit dem Training starten wollen, stellen sich diese Fragen. Es gibt eine unübersichtliche Anzahl an Boxhandschuhen, Marken und Zubehör. Aber was genau benötigst du, um einen beliebigen Kampfsport zu betreiben, dein Training zu optimieren oder als Gym Betreiber die optimale Ausrüstung anzubieten?

Genau hierzu haben wir diesen Ratgeber für dich zusammengestellt. Mit wertvollen Tipps und Informationen rund um das Thema Boxhandschuhe. Deine offenen Fragen sollen geklärt werden und am Ende möchten wir dir mit unseren Empfehlungen helfen leichter eine Auswahl für deine persönlichen Boxhandschuhe zu treffen und langfristig Freude daran zu haben.

Wenn du noch Fragen hast stehe ich und mein Team dir gerne zur Verfügung. Und selbstverständlich freuen wir uns auch über dein Feedback zu diesem Ratgeber und deinen eigenen/neuen Boxhandschuhen: kontakt@mein-kampfsport-design.de

Viel Spaß mit deinem Ratgeber und bei der Auswahl deiner nächsten Boxhandschuhe wünscht dir,


Dein Max Lübzer

INHALTSVERZEICHNIS

1. Welche Kampfsportart?	Seite 4
Boxen Handschuhe	4
Muay Thai Handschuhe	4
Empfehlung	5
2. Wie viel Unzen sind richtig?	Seite 6
Unzengröße Definition	6
Unzen Tabelle	6
Empfehlung	7
3. Welches ist die richtige Größe?	Seite 8
Die äußere Größe	8
Die innere Größe	8
Boxhandschuhe für Frauen	10
Boxhandschuhe für Kinder	11
4. Das Material und die Füllung	Seite 12
Verschiedene Materialien	12
Das Padding (Füllung)	13
5. Und welche Handschuhe brauche ich jetzt?	Seite 14
Der Verwendungszweck	14
Wie trainiere ich?	14
Der Preis	15
Weitere Tipps und Infos	16
6. BONUS: Die richtige Pflege	Seite 18

1. WELCHE KAMPFSPORTART?

Zunächst einmal gibt es bereits Unterschiede zwischen den Boxhandschuhen für verschiedene Kampfsportarten. Hier möchten wir euch die Hauptmerkmale im Vergleich zwischen zwei der populärsten Kampfsportarten, dem Boxen und Muay Thai, aufzeigen.

Boxen

Die größten Unterschiede zu Muay Thai Boxhandschuhen sind, dass klassische Boxhandschuhe etwas steifer, kantiger und weniger flexibel sind. Der Daumenbereich wird separat angenäht und ist nicht direkt in gesamte Handschuh Form integriert. Je nach Hersteller kann die Daumenposition daher auch etwas variieren. Ein weiteres Merkmal ist, dass der Faustbereiche häufig stärker ausgeprägt ist als die der Handgelenke.

Merkmale:

- weniger flexibel, steifer, kantiger
- Daumen separat angenäht
- Faustbereich oft ausgeprägter

Muay Thai

Diese Handschuhe sind grundsätzlich etwas flexibler, besonders wenn man die Fäuste darin ballt. Dies hat den wesentlichen Vorteil, dass man mit den Muay Thai Boxhandschuhen besser greifen kann, was für das typische Clinchen in diesem Sport benötigt wird. Der Daumenbereich ist vollständig mit der gesamten Boxhandschuh Form vernäht. Auch hier kann die Position je nach Hersteller leicht variieren, um einen noch besseren Griff zu ermöglichen.

Merkmale:

- flexibel und stärkerer Griff möglich
- geeignet für Würfe
- Daumen vollständig mit der Gesamtform vernäht
- i.d.R. gleichmäßige Gewichtsverteilung

Aus dem Feedback unserer Kunden und aufgrund unserer persönlichen Erfahrung können wir bestätigen, dass zwischen den genannten Boxhandschuhen, je nach Trainingsziel, in jedem Fall Unterschiede in der Schlagperformance zu spüren sind.

Empfehlung!

Für Kampfsportler die weniger an Kämpfen und Sparring interessiert sind und dafür mehr am Sandsack und mit Prätzen trainieren, können guten Gewissens zu Boxhandschuhen oder Muay Thai Handschuhen greifen.

Trainierst du verstärkt reines Boxen mit eher subtilere Schläge oder betreibst viel Sparring, sind reine Boxhandschuhe deine erste Wahl.

Wenn du aber Kickboxen oder Muay Thai mit Clinch Training betreibst, empfehlen wir definitiv Muay Thai Handschuhe. Durch die Gewichtsverteilung in den Handschuhen selbst sind zusätzlich sehr gut 1-2-3 (Low-Kick) Kombinationen möglich. Unser persönlicher Eindruck bestätigt, dass du mit Muay Thai Handschuhen etwas vielseitiger bist.

Grundlegen fließen viele weitere, wichtige Kriterien bei der Boxhandschuh Auswahl mit in deine Entscheidung. Das führt uns direkt zum nächsten Thema auf der Folgeseite. **Das Gewicht deiner Boxhandschuhe!**

2. WIE VIEL UNZEN (OZ) SIND RICHTIG?

Viele Kampfsportler geben Unzen ein, wenn Sie nach der Größe von Boxhandschuhen suchen. Vielleicht ist es dir auch schon so gegangen. Und oft findet man auch Aussagen die behaupten, dass Unzen die Größe der Boxhandschuhe darstellen. Das ist aber nicht korrekt!

Unzen oder im Englischen auch Ounces ist eine Maßeinheit für die Masse und damit das Gewicht der Boxhandschuhe, also ähnlich wie Kilogramm. Wenn man die Unzenzahl in Gramm umrechnet, kommt in etwa die folgende Tabelle dabei heraus:

OZ (Unzen)	Gramm (je Handschuh)
8	226
10	283
12	340
14	396
16	453

Hilft dir diese Tabelle jetzt bei der Entscheidung deiner Boxhandschuhe weiter? Leider nicht wirklich, denn nicht immer sind bei einem 12oz Boxhandschuh auch 12oz drin. Auch hier gibt es je nach Hersteller Toleranzen, egal ob im günstigeren Preissegment oder bei Premiummarken. Wenn du bereits Boxhandschuhe besitzt, kannst du das mit Hilfe einer Waage sofort gegenprüfen. Wichtig zu merken ist, die Unzen geben einen Anhaltspunkt zum ungefähren Gewicht der Boxhandschuhe, nicht über die Härte oder die Füllung (Padding). Wie im ersten Abschnitt dieses Ratgebers beschrieben, kann die Gewichtsverteilung der Boxhandschuhe je nach Anwendungsbereich variieren.

Empfehlung!

Beim Kauf deiner Boxhandschuhe solltest du darauf achten, dass die Unzen (OZ) Zahl immer angegeben ist (aufgedruckt oder aufgenäht). Zusätzlich geben viele Anbieter in Ihrem Shop auch zusätzlich das Gewicht in Gramm an oder du fragst beim Verkäufer nach. Damit hast du mehr Sicherheit die richtigen Boxhandschuhe für deine Zwecke zu finden.

Unzen Aufdruck Klettverschluss



Unzen Anzahl im Etikett



3. WELCHES IST DIE RICHTIGE GRÖSSE?

Im Gegensatz zum Gewicht sprechen wir jetzt tatsächlich über die optische, äußere und innere Größe der Boxhandschuhe. Was für Unterschiede es hier gibt und wieso das überhaupt wichtig ist, zeigen wir dir in den folgenden Absätzen.

Die äußere Größe:

Die Äußere Größe wird von den Herstellern häufig an die Unzenzahl angepasst, aber sie ist kein zuverlässiger Indikator dafür. Oftmals unterscheidet sich die äußere Form und Größe trotz unterschiedlicher Unzen nicht. Das kann sein, wenn der Hersteller eine bestimmte Handschuh Form als Wiedererkennungswert wünscht oder einfach um Kosten bei der Produktion zu sparen. Wie im vorherigen Kapitel beschrieben sind die Größe und das Gewicht (OZ) zwei verschiedene Faktoren. Daher kann trotz unterschiedlichem Gewicht die gleiche Gussform zur Herstellung eines Boxhandschuhs verwendet werden.

Dennoch kann die Größe für Verbände und Wettkämpfe durchaus von Bedeutung sein, wenn bestimmte Vorgaben einzuhalten sind. In der Regel werden dann aber vom Veranstalter die Boxhandschuhe in einer einheitlichen Größe bereitgestellt.

Ansonsten handelt es sich hier um Geschmacksache, ob man selbst einen Boxhandschuh mit größerem/kleineren Außenvolumen für das Training oder Sparring bevorzugt.

Die innere Größe:

Wenn du nach der passenden Größe von Boxhandschuhen suchst, hast du bestimmt auch schon Tabellen, Bilder und Grafiken mit eingezeichneten Händen gefunden. Das ist für die einzelnen Hersteller sicher ein guter Ansatz und Anhaltspunkt. Leider werden hier oft die

Bandagen vernachlässigt. Du solltest deine Hände zum Schutz immer bandagieren wenn du trainierst! Aber je nachdem was für eine Bandagen Länge du bevorzugst (kurz, lang oder sogar doppelt) variiert der Platz innerhalb der Boxhandschuhe bereits stark. Auch Angaben wie S, M und L sind nur in Verbindung mit eindeutigen Maßangaben hilfreich (z.B. bei MMA-Handschuhen häufiger der Fall), da es keine Standardisierung gibt.

Aber das ist jetzt kein Grund zu verzweifeln, auch wenn du nicht immer die Möglichkeit hast die Boxhandschuhe (mit Bandagen) anzuprobieren, weil du etwa online bestellst.

Empfehlung beim Kauf im Shop: Probiere verschiedene Boxhandschuhe (Modelle) mit passenden Bandagen an, um eine passende Größe zu finden.

Empfehlung beim Online Kauf: Beachte die Größenangaben des Anbieters zu den Boxhandschuhen. Im Zweifel frage nach. Die Maßangaben sind in der Regel ein hilfreicher Anhaltspunkt. Zusätzlich passt sich die Form je nach Material noch etwas an und dehnt sich aus, wie es bei Echtleder der Fall ist.

Außenpolster



Innenpolster



Kinderboxhandschuhe:

Bei Kindern handelt es sich hingegen tatsächlich um einen Sonderfall. Hier werden die Größe (außen und innen), sowie das Gewicht (OZ) entsprechend angepasst und sollten für die kleineren Hände auch berücksichtigt werden. In der Regel sind bei Kindern bis 14 Jahren Boxhandschuhe im Bereich von 4oz bis 8oz die richtige Wahl. Jugendliche können durchaus schön zu Boxhandschuhen für Erwachsene mit 8oz bis 10oz greifen.

Boxhandschuhe für Frauen:

Zu allererst möchten wir mit dem klischeehaften Vorurteil aufräumen, dass Frauen speziell angefertigte Boxhandschuhen oder Größen benötigen. Häufig sind das Werbeaussagen um bestimmte Designs besser zu verkaufen. Hier gelten die gleichen, allgemeinen Empfehlungen und Größenangaben die du auffinden kannst.

Tipp:

Durch unterschiedlich lange Bandagen kannst du einen zu großen Innenraum der Boxhandschuhe sehr leicht ausgleichen und hast zusätzlichen Schutz für deine Hände und Handgelenke.

4. DAS MATERIAL UND DIE FÜLLUNG

In diesem Kapitel möchten wir auf die gängigsten Materialien eingehen die bei der Herstellung von Boxhandschuhen zum Einsatz kommen und welche jeweiligen Vorteile diese mit sich bringen.

Rindsleder

Eines der meist verwendete Materialien mit vielen Vorteilen. Es ist flexibel, komfortabel und bietet aufgrund des weichen Leders eine gute Dehnung im Faustbereich und der Polsterung. Zusätzlich ist es langlebig und unterdrückt teilweise Gerüche. Rindsleder ist daher bei den meisten Profis und auch Beginnern das Material der ersten Wahl, auch wenn es etwas kostspieliger ist.

Büffelleder

Ebenfalls ein beliebtes Leder das etwas stabiler und starrer als Rindsleder ist, dadurch aber auch sehr langlebig. Es ist grobporiger und hat damit einen sehr natürlichen Look. Einziger „Nachteil“ ist, dass das Leder mit der Zeit etwas glänzender wird.

Kunstleder (PU)

Kunstleder ist eine günstige alternative zu den bisherigen Lederboxhandschuhen. Grundsätzlich kann das Material sehr gut verarbeitet werden und ist bequem. Somit können hier Einsteiger und Sportler die nur unregelmäßig trainiere guten Gewissens zugreifen. Auch für Tierfreunde gibt es hier mittlerweile Varianten, sofern man Wert darauf legt. Jedoch ist das Material weit nicht so langlebig oder belastbar wie Leder und entwickelt bei Kunststoff mit der Zeit durchaus ein Geruchsproblem. Wer langfristig, intensiv und gegebenenfalls mit Aussicht auf Sparring und Wettkämpfe trainieren möchte, sollte unserer Meinung nach immer zu Echtleder Boxhandschuhen greifen.

Padding

Das Padding bezeichnet die Füllung deiner Boxhandschuhe. Heutzutage werden hier unterschiedliche Schaumstoffe dafür verwendet. Daher besteht auch kein direkter Zusammenhang mit der dicke eines Boxhandschuhs und seines Gewichts, wie im Kapitel „Größe“ schon angesprochen. Jedoch ist der verwendete Schaumstoff wesentlich für die Härte deiner Boxhandschuhe verantwortlich und soll den Träger zudem auch schützen.

Auch hier gibt es wieder etliche Theorien und Unterschiede zu den verschiedenen Herstellern und Modellen die auf dem Markt verfügbar sind. Um den wichtigsten Zweck zu erfüllen und das ist dich und deine Trainingspartner zu schützen, sowie einen geeigneten Handschuh für dein Training zu finden, solltest du auf diese Merkmale achten:

Merkmale:

- Dicke der Boxhandschuhe
- Härtegrad
- Form der Polsterung
- Polsterung im Knöchelbereich

Hinweis:

Natürlich solltest du bedenken, dass das Padding deiner Boxhandschuhe nach Jahren voller hartem Training auch nachlassen und nicht mehr die gleiche Schutzwirkung wie zu Beginn haben, auch wenn du sehr hochwertige Boxhandschuhe besitzt. Damit machst du dir und deinem Trainingspartner auf lange Sicht keinen Gefallen.

5. UND WELCHE HANDSCHUHE BRAUCHE ICH JETZT?

Jetzt wisst ihr bereits sehr viel über verschiedene Boxhandschuhe, Größe, Gewicht und Unzen, sowie das verwendete Material. Diese Informationen helfen euch letztendlich die richtigen Handschuhe für euch und euer Training auszusuchen. Dennoch solltet Ihr die wichtigsten Funktionen immer im Fokus behalten.

- Die Boxhandschuhe sollen dich schützen
- Deinen Trainingspartner schützen

Natürlich ist der eigene Geschmack im Bezug auf Design und Optik nicht zu vernachlässigen. Dieser Punkt ist jedoch stets subjektiv und sollte nur eine Teilrolle bei der Kaufentscheidung einnehmen.

Wichtig bei der Wahl deiner neuen Boxhandschuhe sind außerdem

- Der Verwendungszweck
- Dein Trainingsziel
- Dein Trainingsstil

Um dir noch konkreter weiterhelfen zu können, haben wir dir nachfolgend einige Empfehlungen zusammengestellt, um dir deine Auswahl zu erleichtern.

Ich trainiere überwiegend Allein (Pratzen, Boxsack):

Für dieses Training eignen sich kompakte Boxhandschuhe mit geringerer Größe und einem Gewicht zwischen 10oz und 12oz sehr gut.

Die Handschuhe sind leicht und flexibel, dadurch hast du ein gutes, direktes Feedback zu deinen Schlägen und der korrekten Technik.

Um dir noch etwas mehr Sicherheit zu geben, empfehlen wir Boxhandschuhe mit vollständig angenähertem Daumen (Muay Thai), um die richtige Haltung zu fördern und die Verletzungsgefahr zu verringern.

Wie gesagt handelt es sich hier um eine Empfehlung und selbstverständlich kannst du nach Geschmack und Trainingsintensität auch zu schwereren Boxhandschuhen greifen.

Ich trainiere viel im Team (Sparring):

Hier empfehlen wir dir grundsätzlich stärker gepolsterte und schwerere Boxhandschuhe zwischen 12oz und 16oz, denn hier muss auch dein Trainingspartner geschützt werden. In einigen Gyms gibt es für das Sparring eigene Vorgaben für die Sparring Boxhandschuhe. Frag hier gegebenenfalls deinen Trainer welche Boxhandschuhe bei euch im Sparring verwendet werden.

Hinweis:

In allen Fällen gilt: Trage immer Bandagen, um deine Hände und Handgelenke vor Verletzungen zu schützen!

Grundsätzlich spricht auch nichts dagegen ein paar Boxhandschuhe als Allrounder zu verwenden, Jedoch solltest du diese dann regelmäßig austauschen, da das Padding und die Polsterung schneller ermüdet und dann nur noch wenig Schutz bietet. Für ambitionierte Kampfsportler lohnt es sich mittel- und langfristig aber immer mehrere Paar Boxhandschuhe für die verschiedenen Trainingsarten zu besitzen. Das führt uns auch zum nächsten Punkt.

Der Preis – Wie viel sollte ein guter Boxhandschuh kosten?

Sicherlich ist der Preis einer Sache auch der Indikator für den Wert und die Qualität. Jedoch solltet Ihr euch bewusst sein, dass bei großen

Marken neben der zweifellos sehr guten Qualität auch der Name, das Design und das Marketing mit bezahlt wird.

Gerade zum Beginn oder für ein zweites Paar Boxhandschuhe gibt es sehr gute Echtlederqualität ab 40 Euro aufwärts, die ebenfalls hochwertig verarbeitet und langlebig sind. Hier könnt Ihr ohne Probleme zugreifen, wenn für euch die Funktionalität im Vordergrund steht.

Besonders günstig unter 40 Euro sind auch Kunstleder Boxhandschuhe zu erwerben. Die möglichen Nachteile lest ihr im Kapitel „Material“ dieses Ratgeber. Für Anfänger die noch nicht wissen ob der Sport etwas für Sie ist, kann es jedoch eine kostengünstige Option für den Einstieg sein.

Weitere Tipps und Infos:

Schnürverschluss oder Klettverschluss:

Für das Training empfehlen wir immer Klettverschluss. Diese sind einfacher und schneller zu handhaben. Für Wettkämpfe hingegen ist der Schnürverschluss bevorzugt, da die Handschuhe etwas straffer sitzen. Jedoch benötigt man zum Verschließen stets eine zweite Person.

Empfindliche Handgelenke:

Hier gibt es zahlreiche Boxhandschuhe die etwas länger sind und eine zusätzliche Polsterung am Handgelenk aufweisen. Das gibt dir mehr Stabilität und schützt dich zusätzlich.

Sehr große Hände:

Anstelle von thailändischen und asiatischen Boxhandschuhen empfehlen wir dir in diesem Fall europäische Hersteller. Beachte hier auch das Kapitel „Größe“ und welche Merkmale beim Kauf entscheidend sind.

Das Design:

Wie schon beschrieben ist das Geschmacksache. Wie wäre es aber einmal mit personalisierten Boxhandschuhen die sonst keiner hat? Mit deinem Namen, Logo, oder einem anderen Motiv. Wenn du Wert auf etwas Besonderes und einzigartiges legst, ist das eine tolle Option für dich, als Geschenk für Freunde oder für dein Gym für den professionellen Auftritt.

Wenn deine Kampfsportschule eigene Boxhandschuhe im Gym Design anbieten, dann denke immer daran: **Support your local!**

BONUS:

SO PFLEGST DU DEINE BOXHANDSCHUHE!

Ihr habt euch für Boxhandschuhe entschieden oder besitzt bereits welche und möchtet diese natürlich so lange wie möglich nutzen. Dann beachtet die folgenden Tipps für eine perfekte Pflege und Langlebigkeit.

1. Wenn du deine Boxhandschuhe zum Training getragen hast, solltest du sie zuhause sofort aus der Sporttasche nehmen und trocknen. Hierzu kannst du die Boxhandschuhe an der frischen Luft austrocknen lassen oder auch mit einem Stück Zeitungspapier außen abreiben.

Wenn du deine Boxhandschuhe in der Sporttasche lässt, können sich Bakterien und unschöne Gerüche perfekt verbreiten. Im besten Fall kannst du deine Boxhandschuhe separat transportieren, z.B. in einer äußeren Netztasche an deiner Sporttasche.

2. Als nächstes solltest du deine Boxhandschuhe von innen mit einem trockenen Handtuch auswischen. Du kannst das Tuch einfach um deine Hand wickeln und so alle Bereiche im Inneren des Handschuhs erreichen. Alternativ verwende einen Fön um den Innenbereich zu trocknen.

3. Wenn du den Innenbereich getrocknet hast, kannst du diesen als nächstes mit einem weiteren Tuch und etwas antibakteriellem Spray desinfizieren. Dadurch entfernst du noch vorhandene Bakterien und verhinderst stärkere Geruchsentwicklung. Sofern du kein solches Spray hast, kannst du auch ein wenig (Apfel)Essig (1 Esslöffel) mit Wasser mischen und verwenden.

Bitte beachte das du keine scharfen Reinigungsmittel verwendet solltest. Diese können das Material zu stark angreifen oder die Handschuhe werden steif und unbequem.

4. Die gleiche Essig/Wasser Mischung kannst du auch sehr gut für die Außenflächen deiner Boxhandschuhe verwenden um damit Schmutz und Schweiß zu entfernen.

5. Die meisten Boxhandschuhe sind aus Echtleder. Diese trocknen mit der Zeit aus, werden spröde und rissig. Um das zu vermeiden empfehlen wir dir regelmäßig eine handelsübliche Lederpflege anzuwenden, damit das Leder schön geschmeidig und flexibel bleibt. Reibe das Pflegeprodukt deiner Wahl mit einem Tuch und kreisenden Bewegungen in das Material. Überflüssige Rückstände wischst du im Anschluss mit einem trockenen Tuch einfach ab.

Tipps:

Verwendet zu jedem Training frisch gewaschene Handbandagen.

Wenn Ihr diese Pflege regelmäßig anwendet, könnt ihr sehr lange mit euren Boxhandschuhen trainieren.

Gerne kannst du uns dein Feedback zum Ratgeber, eigene Tipps und Erfahrungen zum Kauf von Boxhandschuhen per E-Mail einsenden:

kontakt@mein-kampfsport-design.de

