

# Trainingsmeisterschaften (TM)

## Was ist das?

- \* regelmäßige Schachbox-Kämpfe zwischen Vereinsmitgliedern
- \* „kleine“ Kämpfe mit nur wenigen Runden und veränderten Regeln, die es auch Anfängern oder Senioren ermöglichen, einmal zu kämpfen, und sich „aufzubauen“
- \* reiner Sport, kein Event-Charakter

Statt 5 Runden Boxen à 3 Minuten und 6 Runden Schach (wie bei den WCBO-Events) machen wir kürzere, leichtere und variable Kämpfe - zwischen 4 und 7 Runden.

**ZWEI Kategorien** wird es dabei geben - **KLASSISCH** und „SUPERBLITZ“ (**BULLET**)

	KLASSISCH	BULLET
Runden insgesamt	5 (Anfänger) oder 7	4 (Anfänger) oder 6
Kampf beginnt mit...	Schach	Boxen
Schachpartien	eine einzige lange Partie (wird unterbrochen)	mehrere Kurzpartien (2 bis 4 Kurzpartien, werden ausgespielt)
Wertung	Punkte gibt es nur nur beim Boxen; falls kein K.O erfolgte und beim Schach Remis herauskam werden die Boxrunden gewertet	Pro Runde wird ein Punkt vergeben: Ein Punkt pro Schachrunde (oder ein halber) und ein Punkt pro Boxrunde (oder ein halbe).
Sieg durch	<b>Klassische Regeln:</b> Sieg durch Matt, Knock-out, Zeitüberschreitung etc.	<b>Neue Regeln:</b> Sieg durch einfache Punktemehrheit. Bei Gleichstand: kein Sieger. Bei Knock-out: sofortiger Sieg.
Dauer der Boxrunden	2 oder 3 Minuten	2 oder 3 Minuten
Dauer der Schachpartie(n)	Je nach Runden-Zahl andere Dauer!  Bei 5 Runden: 12 Minuten Spielzeit (d.h. 6 Minuten pro Kämpfer). Bei 7 Runden: 16 Minuten Spielzeit (d.h. 8 Minuten pro Kämpfer).  In jedem Fall: Unterbrechung nach jeweils 4 Minuten	4 Minuten Spielzeit pro Partie.  Jeder Spieler hat nur zwei Minuten pro Partie.  Es gelten die üblichen Blitzschach-Regeln!  (Beispiel: Man gewinnt zwar nach Zeit, hat aber nur noch den König übrig und kann nicht mehr gewinnen = REMIS !!)

# Beispiele

## **4 Runden „Bullet“ - Anfänger:**

2 Superblitz-Schachpartien à 4 Minuten - jeder hat 2 Minuten pro Partie, und pro Partie gibt es einen Punkt, bei Remis einen halben.

2 Boxrunden à 2 Minuten - pro Boxrunde wird ebenfalls ein Punkt vergeben, bei unentschieden bekommt jeder einen halben.

Es beginnt mit Boxen. Schachpunkte und Boxpunkte zählen gleichviel. Sieg durch einfache Punktmehrheit (z.B: 4:2 oder 6:0 oder 3,5:2,5) - oder K.O. (K.O. löscht alle Punkte aus)

## **5 Runden „Klassisch“ - Anfänger:**

3 mal Schach à 4 min, 2 mal Boxen à 2 min, wobei die Schachpartie unterbrochen wird. Es beginnt mit Schach. Sieg durch Matt, Zeitüberschreitung oder K.O.

## **6 Runden „Bullet“ - Fortgeschrittene:**

4 Superblitz-Schachpartien à 4 Minuten. 3 Boxrunden à 3 Minuten. Es beginnt mit Boxen. Schachpunkte und Boxpunkte zählen gleichviel. Sieg durch einfache Punktmehrheit (z.B: 4:2 oder 6:0 oder 3,5:2,5) - oder K.O. (K.O. löscht alle Punkte aus)

## **7 Runden „Klassisch“ - Fortgeschrittene:**

5 mal Schach à 4 min, 4 mal Boxen à 3 min, wobei die Schachpartie unterbrochen wird. Es beginnt mit Schach. Sieg durch Matt, Zeitüberschreitung oder K.O.

--> Das bedeutet, es kann pro Gewichtsklasse zwei Trainingsmeister geben: einen Bullet-Meister und einen klassischen Meister. Natürlich kann auch ein Trainingsmeister in beiden Kategorien gleichzeitig „herrschen“. Meister kann sich nur ein Fortgeschrittener nennen.

## Warum TM?

- \* Sparring und Kämpfe kommen seit jeher zu kurz im Verein - das darf sich ändern!
- \* Trainieren mit einem mittelfristigem ZIEL: „Ich habe einen Kampf in 6 Wochen.“
- \* Ein Kampf ist 10 mal lehrreicher als ein Sparring. Ein Sparring ist 10 mal lehrreicher als ein Training. Kämpfe sind die höchste Stufe des Schachboxsports.
- \* Optimal für Trainer: Kampfvorbereitung nach Plan und Kalender
- \* Optimal für Kämpfer: Vorbereitung mit Disziplin, Aufbautraining, Vorbereitung
- \* Nach organisatorischer Trennung von WCBO und Verein sind große „Events“ nicht so leicht zu stemmen - nur ausnahmsweise
- \* Verein wird (und soll!) sich mittelfristig auf den reinen Sport konzentrieren
- \* TM sind attraktiv für neue Mitglieder !!!

## **Struktur der TM**

- \* Kämpfe alle 4 Wochen bis 8 Wochen, ideal alle 6 Wochen
- \* immer an einem Freitag, zwischen 18.30 und 21.30 Uhr - die Halle gehört dann uns
- \* selbst organisiert, überwacht von unserem Sportwart (wer will Sportwart werden? Du?)
- \* immer in unserer Halle, im Übungsring; Schach wird außerhalb des Rings gespielt
- \* richtige Kämpfe: Kämpfe in Anwesenheit von Kampfrichtern, Ringarzt etc.
- \* Zutritt zur Halle nur für Mitglieder, und maximal zwei Sekundanten pro Kämpfer
- \* mehr Schachbox-Sparring im Vorfeld der Kämpfe, dadurch öfter Trennung von Trainingsgruppen in Kämpfer und Nichtkämpfer, mit zwei Trainern

## **Ziel**

- \* Trainingsmeister in mehreren Gewichtsklassen finden, die ihren Titel regelmäßig verteidigen
- \* Meister, die durch viele Kämpfe Erfahrung gewinnen, kommen als Kämpfer in Vereinsvergleichen (Berlin vs. London) zum Zuge - oder als Kämpfer für die WCBO in Frage - inzwischen sind wir längst nicht mehr gut genug für WCBO-Kämpfe!
- \* Verein wird zum Reservoir guter Trainerer und Kämpfer, die ihre Kräfte aktiv messen

## **Teilnahme-Regeln**

- \* Es erfolgt eine gewissenhafte Prüfung der Kampfzulassungen
- \* Kämpfen darf nur, wer mindestens 3 Monate Mitglied ist, wer von Box- UND(!) Schach-Trainer und vom Sportwart für kampftauglich befunden wird, wer regelmäßig trainiert, vor allem bei der Kampf-Vorbereitung, wer seine Gewichtsklasse bis aufs Komma einhält, wer jährlich neu ein ärztliches Attest vorlegen kann, einen Haftungsausschluss unterschreibt und sich trotz Kampfsituation jederzeit fair verhält.
- \* Paarungen werden auf Initiative der Sportler vom Sportwart angesetzt und ausgehandelt: Kategorie BULLET oder KLASSISCH, Dauer der Boxrunden 2 oder 3 Minuten etc.
- \* Es wird auf relative Chancengleichheit sowohl beim Boxen als auch beim Schach geachtet. Grund: Ein sehr schlechter Schachspieler wird immer das K.O suchen müssen, und das ist im Rahmen von Trainingsmeisterschaften nicht angemessen!

**Anmeldungen gibt es auf der Webseite zum Herunterladen:**

<http://www.chessboxingberlin.de/downloads/>