

Im Boxen und Kickboxen ist das Tragen von Handbandagen in der Regel vorgeschrieben. Das Tragen von Hand- und Fußbandagen ist aber auch in anderen Kampfsportarten weit verbreitet. Bandagen schützen die Knochen und gelenke vor Verstauchungen und Brüchen. Die Bandagen müssen im Amateursport aus Kambrik, Mull, Trikotschlauch oder Flanell gefertigt sein. Jede Bandage darf höchstens 2,50 m lang und 5 cm breit sein.

Um Verletzungen der Hände in den Boxhandschuhen zu vermeiden, ist es wichtig, die Hände mittels Bandagen zu festigen. Eine kleine Hilfestellung für die richtige Wickeltechnik möchten wir mit der folgenden Illustration geben. Achtet dabei auch auf die richtige Festigkeit der Bandagen. Zu locker gewickelt können sie nur wenig Schutz bieten. Zu fest gewickelt schnüren sie die Hände auf Dauer ab. Am Besten probiert man die Wickelung schon ein paar Mal zuhause aus. Dabei ruhig die Bandagen etwas länger tragen, um zu sehen, ob sie korrekt sitzen. Ob sie zu straff gewickelt sind, stellt man erst nach einiger Zeit fest.

