

**Infos zu Box-AGs: „Fitnessboxen & Leichtkontakt-Boxen als Schulsport“
für Schulen, Jugendeinrichtungen und soziale Institutionen**



Sportstätte: CHAMP Sportakademie
Gruppen: 20 Teilnehmer/innen (mehr gemäß Absprache)
Alter: Kinder & Jugendliche ab 8 Jahre
Preise: 100 Euro für lizenzierten Trainer pro Box-AG (90min)
50 Euro Pauschale für Miete oder Anfahrt bis 25km
inkl. Box-Equipment pro Box-AG
50 Euro für einen Co-Trainer pro Box-AG (90min)



Andere Konditionen bei regelmäßigen/mehrständigen Box-AGs auf Anfrage!

Die Preise beinhalten: Anleitung der Trainingseinheiten von einem, bei Bedarf von zwei erfahrenen Trainer/n; Gruppen bis 20 Teilnehmer/innen; das Training findet statt in der **CHAMP** Sportakademie, einem bestens ausgestatteten Boxgym mit Flair – mit separaten Umkleiden und Duschen für Jungs und Mädels sowie einem Aufenthaltsbereich zum Relaxen, für Gespräche und Theorie. Dauer und Uhrzeit der Box-AGs sind unter der Woche außerhalb des regulären Trainingsbetriebs bis 17.00 Uhr flexibel, auch Samstag und Sonntag sind Kurse möglich und ich kann auch in die Schule/Einrichtung kommen.

„Boxen ist ein Sport für jeden. Für den einen dient es der Konditionierung, für den anderen ist der Wettkampf das Schönste. Für alle aber ist es ein Weg, um Körper und Geist zu schulen und durch Zusammenarbeit mit einem Partner die Höhen und Tiefen der Sportart zu erfahren.“ (K.H.Wehr, AIBA)

Vorab sei gesagt, dass es in meinen Box-Workshops um **Fitness- und Leichtkontakt-Boxen, nicht um Boxkampf, sondern um Boxtraining** geht. Außerdem ist die Basis nicht das Profiboxen, wie man es vom TV kennt, sondern der Olympische Boxsport, der sportlich fairen Regeln unterliegt, der umfassenden Gesundheit und dem Olympischen Geist des Fairplays verpflichtet ist (bereits 668 v.Chr. gehörte Boxen zu Olympischen Spielen und ist eine der ältesten Sportarten überhaupt).

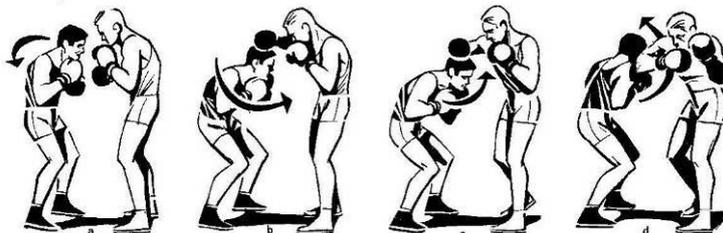
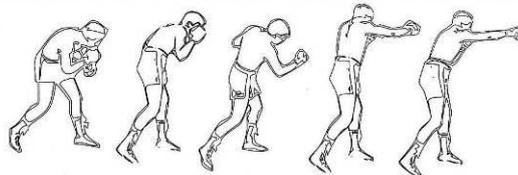
Im **Fitnessboxen** steht das Auspowern im Vordergrund. Hier können sich die Schüler/innen austoben, aber auch **Stress und Aggressionen** abbauen: mit Schnelligkeits-, Schnellkraft- und Kraft-Ausdauer-Intervallen werden die Boxsäcke oder Weichbodenmatten traktiert. Hinzukommt die boxspezifische Gymnastik mit **Koordination und Kräftigung**, Seilspringen und Schattenboxen, Sit-Ups und Push-Ups – ein ausgewogenes Ganzkörpertraining, das jeder/m individuell viel Bewegungszeit bietet.

Im **Leichtkontakt-Boxen** können alle Boxtechniken (Angriff und Verteidigung, Meiden und Decken, Abwehren und Kontern) angewandt werden. Allerdings sind – bei Partnerübungen, bedingtem und freiem Sparring (Trainingskampf) – **harte Schläge verboten**, es gilt den „Gegner“ nur leicht zu treffen. Dies wird gemäß den Prinzipien vom Langsamen zum Schnellen und vom Einfachen zum Komplexen mit sog. **Sensibilisierungsübungen** eingeübt. Alle Schüler/innen können gleichzeitig beschäftigt werden und trainieren partnerweise miteinander – dabei lernt jede/r sich und die anderen neu und besser kennen. Das Kämpfen und die direkte **Auseinandersetzung mit einem Partner** werden nicht vermieden, sondern bewusst mit einbezogen und in einen pädagogischen Handlungsrahmen gestellt. Im Leichtkontakt-Boxen lernen Kinder/Jugendliche, sich mit **Achtung und Rücksicht, Regeln und Respekt**, aber ohne Härte und Verletzungsrisiko zu messen. Regelmäßiges Boxtraining trägt vor allem auch zu Gewalt- und Mobbingprävention sowie zu einem guten Klassen- und Schulklima bei.

Weitere Vorteile: **Boxtraining ist absolut gesund** und eines der besten Fitnessprogramme überhaupt. Es verbessert die gesamte **Motorik** (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination). Ist hervorragend für die gesamte Stütz Muskulatur und Fettverbrennung, für den Stoffwechsel und das **Herz-Kreislauf-System**. Jede/r kann gemäß dem individuellen Konditions- und Fitnesslevel mitmachen. Alle haben viel und intensiv Bewegungszeit. Es schult Eigenschaften wie **Selbstvertrauen, Mut und Disziplin**, Entschlossenheit, Fairness, Leistungsbereitschaft und Stehvermögen. Regelmäßiges Boxtraining trägt zu persönlicher Stärke und einem positiven Selbstbild bei. Last but not least: **Boxen ist sehr beliebt bei Kindern und Jugendlichen, Jungs wie Mädels.**

Box-Workshop – Was wird (kennen) gelernt ...

- Boxgrund- bzw. Kampfstellung, Grundschläge mit der Führ- und Schlaghand, Gerade, Cross, Seitwärts- und Aufwärtshaken zum Kopf und Körper.
- Beinarbeit und Sich-Bewegen wie ein Boxer „Schweben wie ein Schmetterling, stechen wie eine Biene“ (Muhammad Ali)
- Angreifen und Verteidigen, Meiden und Decken, Antäuschen (Fintrieren) und Kontern, Austeilen aber auch Einstecken können



- Fähigkeit zur Selbsteinschätzung, konstruktiver Umgang mit Stärken und Schwächen, Sieg und Niederlage, Frust und Aggression
- Grenzen der physischen und psychischen Belastungsfähigkeit, was es heißt, auf sich alleine gestellt zu sein

Box-Workshop – Voraussetzungen braucht es keine, nur Lust ...

- Interesse fürs Boxen, Spaß an Bewegung und Freude am Sport
- Grenzen auszuloten, Bereitschaft zu schwitzen und sich auszupeinern
- Einsatz- und Leistungsbereitschaft
- Fairness, Freundlichkeit und Friedlichkeit, Wille und Herz
- Achtung und Respekt gegenüber allem und allen

Box-Workshop – Was es bringt ...

- Fitness, Stärke und Gesundheit
- Mut, Kraft und Selbstvertrauen
- Anerkennung, Wertschätzung und Zufriedenheit
- Koordination, Kondition und Konzentration
- und vieles mehr ...

Wichtig:

Im Boxen trainieren wir miteinander, als Team, Jeder mit Jedem – allein boxen geht nicht! Durch die Partnerwechsel lernt jede/r, sich auf unterschiedliche „Gegner“ einzustellen – außerdem sich und den Trainingspartner besser kennen, achten und respektieren! Boxsport ist sehr komplex und anspruchsvoll, er verlangt Ausdauer, Rücksicht, Disziplin, Koordination, Reaktion, Leistungsbereitschaft, Durchhalte- und Stehvermögen u.v.m.

Beispiel für Trainingseinheiten: Fitness- und Leichtkontakt-Boxen

Boxspezifische Erwärmung:

Aufwärmgymnastik mit Koordination und Kräftigung (Sit-Ups, Push-Ups)

→ Puls, Atmung, Gelenke, Muskulatur, Körperspannung, Reflexe, Wachheit

Schattenboxen und Seilspringen, Box-Grundstellung:

Sich bewegen wie ein Boxer, in seiner Mitte sein, Schritt-Schlag-Koordination

→ In Bewegung die Faust schnell, präzise und ohne Kraft auf den Punkt bringen

Boxspezifische Partnerübungen ohne Boxhandschuhe:

Partner A+B vis-à-vis, bewegen wie im Ring, jede Übung 3x1min

1. Übung: A+B: Schultertippen in langer Distanz
→ Reaktionsspiel, treffen mit Fingerkuppen in langer Distanz
2. Übung: A führt FhG/ShG zur Stirn, B: Duckendes Meiden mit AwH zum Körper
→ flache Hand/Fingerkuppen vorne auf Bauch/kurze Rippe
3. Übung: B schlägt Fh-/Sh-Ohrfeige, B: Rollendes Meiden mit SwH zum Kopf
→ flache Hand/Fingerkuppen seitlich auf Schulterkugel/Oberarmkopf

Boxspezifische Partnerübungen mit Boxhandschuhen/Leichtkontakt:

Gasse, Partner A+B vis-à-vis, A geht vorwärts, B rückwärts, jede Übung 3x1min

4. Übung: Partner A touchiert/berührt mit FhG oder ShG die Stirn, Schulter und Bauch
Partner B hat Arme unten und gibt Bewegungsrichtung vor
5. Übung: A führt FhG oder ShG zur Stirn, B: Duckendes Meiden mit AwH zum Körper
→ Fäuste schnell und leicht auf Bauch/Rippe, B: Bauchmuskulatur anspannen
6. Übung: A zieht Fh- oder Sh-Ohrfeige, B: Rollendes Meiden mit SwH zum Oberarm
→ Fäuste schnell und leicht seitlich auf Schulter/Oberarm
7. Übung: A versucht die Stirn von B leicht zu treffen, B meidet und kontert
→ Partner A tippt schnell wechselweise mit Fh- bzw. Sh-Gerade zur Stirn
8. Übung: Leichtkontakt-Sparring zu Stirn, Schulter und Bauch
→ Möglichst schnell und leicht Stirn und Oberkörper-Front des Partners treffen

Intervall-, Konditions- und Schlagtraining mit Boxhandschuhen an Boxsäcken:

Zu zweit an einem Boxsack, jede Runde ein Boxsack weiter, je 5-10 Runden

1. Schnelligkeit 10s – Skippings, Trommelfeuer, Boxsprint
2. Schnellkraft 15s – explosive, dynamische Kombinationen mit hoher Schlagfrequenz
3. Schnelligkeits-Ausdauer 30s – Skippings, Fäust laufen lassen und tippen
4. Schnellkraft-Ausdauer 30s – harte Einzelschläge FhG/ShG mit hoher Schlagfrequenz
5. Kraft-Ausdauer 60s – Einzelschläge und Kombinationen
6. Auf- und Absteigendes Intervall 10s-20s-30s-40s-30s-20s-10s
7. Kraft-Ausdauer 2min- oder 3min-Runden mit je 1min Pause

Aktive Erholung und Cooldown mit Dehnungsübungen

Die Boxgrund- bzw. Kampfstellung und die sog. „Auslage“ beim Boxen



- Rechtshänder in der Linksauslage, Linkshänder in der Rechtsauslage
- Füße parallel und versetzt, schulterbreiter, mitzentrierter Stand
- Fußspitze hinterer Fuß und Ferse vorderer Fuß auf einer Höhe
- Gewicht mittig und gleichmäßig verteilt auf beide Füße bzw. Fußballen
- Beine leicht gebeugt und Ferse abgehoben für dynamische Federung
- Fäuste/Zeigefingerknöchel zusammen am Kinn, Handrücken nach außen
- Unterarme bilden stabiles Dreieck, Ellbogen seitlich an Rippen „gepresst“

10 gute Gründe für Fitness- & Leichtkontakt-Boxen als Schulsport

- Weil Boxen bei Kindern und Jugendlichen beliebt ist und als „cool“ bewertet wird, auf gute Art und Weise „Soziales Lernen“ bewirkt und gleichzeitig körperlich fit macht, was den steigenden organischen wie körperlichen Defiziten im Bereich Herz-Kreislauf-System, Atmung, Stoffwechsel, Stütz-muskulatur, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer entgegengewirkt.
- Weil Boxtraining allen Schüler/innen viel Bewegungszeit ermöglicht und gleichzeitig das individuelle Können und Leistungsniveau berücksichtigt. Darüber hinaus ist es ein optimal gesundes Herz-Kreislauf-, Fettverbrennungs- und Stoffwechseltraining.
- Weil Boxen eine hohe Integrationskraft hat und „koedukativ“ trainiert werden kann. Die Erfahrungen in den vielen seriösen Boxclubs und -vereinen beweisen schon lange, dass Schüler unterschiedlicher Schularten, sozialer Herkunft und Gesellschaftsschichten sowie Jungen und Mädchen fair und rücksichtsvoll miteinander „boxen“.
- Weil sich die Schüler/innen im Boxsport sehr individuell, persönlich, authentisch begegnen, sich dabei neu und besser kennen lernen.
- Weil schüchterne, zurückhaltende und vermeintlich schwächere Schüler/innen im Boxsport sich häufig als Stärkere entpuppen, demgegenüber „Stärkere“ sich dabei oftmals ihrer Schwächen gewahr werden. Das trägt zu „Teamgeist“ bei, fördert ein friedlicheres, respektvolleres und freundlicheres Klassen- bzw. Schulklima.
- Weil es sich nicht um das kommerziell-profitorientiert ausgerichtete „Profiboxen“ handelt, sondern auf der Basis von Olympischem Boxen um Fitness- und Leichtkontakt-Boxen geht. Allerdings: selbst Olympisches Boxen, wo auch hart geschlagen wird, ist statistisch-wissenschaftlich gesehen eine fitnessorientierte, verletzungsarme Sportart und beim Wettkampf gibt es ein klares Regelwerk zum Schutz der Gesundheit der Athlet/innen.
- Weil Boxen Mut, Kraft, Selbstvertrauen, Willensstärke, Disziplin, Widerstandsfähigkeit, Fairness, Selbstkontrolle, Leistungsbereitschaft, Verantwortung, Selbstbewusstsein u.a.m. fördert.
- Weil Boxen die Einhaltung von Regeln, Achtung, Rücksichtnahme und Respekt gegenüber Anderen vermittelt – das hilft Kindern und Jugendlichen, sich auch im Leben so zu verhalten. Außerdem wird die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung geschult.
- Weil Olympisches Boxen sportlich faires, technisch/taktisches Denken und Handeln schult und der Olympische Geist, dessen Werte und Normen, der friedliche und faire Umgang mit Partnern und „Gegnern“, aufs tägliche Leben übertragen werden kann.
- Weil das Urbedürfnis zu kämpfen und sich zu messen, im Boxen befriedigt, lustvoll erlebt und durch Partnerübungen bzw. Kampfspiele in sportliche und sozial anerkannte Bahnen gelenkt wird.