

BASS-Exposé

Boxen als Schulsport

Fitness- & Leichtkontakt-Boxen in Schule & Sozialarbeit



Kinder- und Jugendboxen im CHAMP 2018

Faszination „Boxen“: Mehr als bloßer (Schul)Sport!?
In vier Runden vom Fitnessboxen zum Leichtkontakt-Boxen

Autor: Jürgen Hauser

Buchbeitrag erschienen im Sammelband
„Karate, Boxen, Taekwondo – Sport für die Schule?“
Herausgeber: Florian Hartnack | Verlag Dr. Kovac | 2013

Faszination „Boxen“: Mehr als bloßer (Schul)Sport!?

In vier Runden vom Fitnessboxen zum Leichtkontakt-Boxen

Autor: Jürgen Hauser

Boxen ist populär, aber auch umstritten. In Ländern wie Baden-Württemberg als Schulsport sogar verboten, da es dort (undifferenziert) als Sportart betrachtet wird, die auf die Kampfunfähigkeit und Verletzung des Gegners abzielt. Boxen polarisiert. Allerdings bezieht sich das vorwiegend auf das **Profiboxen** und die mit viel Spektakel inszenierten Boxkämpfe im TV. Hier jedoch geht es um ein **anderes „Boxen“**, um **Fitness- und Leichtkontakt-Boxen**, die auf dem sportlich-fairen **Olympischen Boxen** basieren. Hierbei spielt der **Boxkampf** eine untergeordnete Rolle, das **Boxtraining** rückt in den Mittelpunkt, das unbestritten zu den besten Fitnessprogrammen überhaupt zählt. Diese Form des Boxens findet zunehmend Anerkennung als Breitensport, sowohl in allen Schichten der Gesellschaft, als auch in Schulen, bei Jungs und genauso auch bei Mädels. Während man sich im Fitnessboxen auspowern kann, die gesamte Motorik verbessert sowie Stress und Aggressionen abbaut, verhilft Leichtkontakt-Boxen zu mehr Selbstvertrauen, Personal- und Handlungskompetenz, einem positiven Selbstbild und starker Persönlichkeit – und zwar auf sehr spielerische risiko- und verletzungsarme Art und Weise. Beides ist darüber hinaus perfekt für die Fettverbrennung und das Herz-Kreislauf-System. Ebenso dient es der Selbstverteidigung und lenkt das Ur-Bedürfnis, zu kämpfen und sich zu messen, in sportliche Bahnen – mit Regeln und Ritualen, Rücksicht und Respekt. Sicher auch ein effektiver Beitrag zur Gewaltprävention. Nicht zu vergessen: Boxen ist beliebt bei Jugendlichen. Die positiven Effekte sind in der Tat mannigfaltig, daher gibt es viele gute Gründe **„Boxen als Schulsport“** stärker als bisher einzubinden und anzubieten – zudem entspricht Fitness- und Leichtkontakt-Boxen den Curricula der **Bildungspläne** in „Zweikampfspiele, Kämpfen und Raufen“. Ring frei!

1. Runde: Wissenswertes rund ums Boxen

Der klassische Gedanke Mann gegen Mann, sich mit den Fäusten zu messen, stellt eine Jahrtausend alte Kunst dar, sofern man vom „Boxen“ und nicht vom „Schlägern“ spricht. Es gehörte bereits 668 v. Chr. zu den Olympischen Spielen der Antike und wurde im 18. Jahrhundert in den Fechtschulen Englands wieder entdeckt, daher stammt „Fechten mit den Fäusten“. 1867 wurden Regeln für Boxkämpfe aufgestellt – die sog. „Queensberry-Rules“ – und die ersten Boxmeisterschaften ausgetragen. Seit 1904 ist Boxen wieder eine Olympische Disziplin und 1912 fand die 1. Deutsche Amateurmeisterschaft in 8 Gewichtsklassen statt. Heutzutage gibt es deren elf Gewichtsklassen vom Halbfliegen- bis zum Superschwergewicht und nur einen Deutschen Boxverband (DBV) bzw. Weltverband (AIBA).

Aber wie gesagt: Boxen polarisiert. Während die einen allein die Vorstellung, sich gegenseitig zu schlagen, schrecklich finden und ablehnen, sind die anderen von der physischen wie psychischen Stärke, vom sportlichen Kräfteressen und archaischen Kampf fasziniert. Für viele Menschen gilt sicher beides. Leider wird Boxen immer noch vorwiegend des Kampfes wegen betrachtet – die öffentliche Meinung über diesen an sich ganzheitlichen wie facettenreichen Sport ist sehr einseitig geprägt durch das Profiboxen bzw. die jeweiligen Boxkämpfe im TV. Das sportlich-faire Olympische Boxen ist kaum bekannt. Außerdem wird nicht unterschieden zwischen Boxkampf und Boxtraining. Vorweg: Boxen als Schulsport ist Boxtraining im Sinne von Fitness- und Leichtkontaktboxen basierend auf dem Olympischen Boxsport, das selbst als Kampfsport einem klaren Regelwerk (der WB, d.h. den Wettkampf-Bestimmungen des DBV) zum Schutz der Gesundheit aller Athlet/innen unterliegt.

Unsere Gesellschaft versäumt es, in den Schulen bereits boxsportliche Übungen wie Seilspringen, Boxgymnastik, Fauststöße, Paraden, deren Koordination mit der Beinarbeit in den Unterricht einzubauen, dafür zu werben und Interesse zu entwickeln. Wichtiger als fragliche Meistertitel sollte es sein, junge Menschen aus den Übungsstunden mit Freude und Selbstvertrauen zu entlassen, ihr Bewegungsrepertoire (Motorik) zu schulen, ihnen ihre Aggressionen zu nehmen, sie in sportliche Bahnen zu lenken. Es gibt beispielhafte Projekte der Resozialisierung Straffälliger (z.B. Work&Box Company und Boxcamp Kannenberg, Anm.d.Verf.), aber die Erziehung zur Selbstdisziplin müsste früher und breiter im Alltag der Jugendlichen ansetzen.“
(Riem, Kleymann: Fitnessboxen, Meyer&Meyer Verlag, 2008)

Erst seit einigen Jahren wird Boxen zunehmend als hervorragendes Fitness- und Ganzkörpertraining entdeckt. Dieses Kapitel geht nun auf die wesentlichen Unterschiede von Profiboxen und Olympischem Boxen ein und stellt die neuen Disziplinen vor, das Fitnessboxen und das sog. Leichtkontakt-Boxen, das schon lange als *Light-Contact Boxing* in der Schweiz und *boxe éducative* in Frankreich vor allem im Jugend- und Schulbereich praktiziert wird, aber auch in Bundesländern wie Niedersachsen und Hamburg landesweit anerkannt ist.

1.1 Die Boxarten

„Man muss rigoros auf einer Unterscheidung zwischen Amateur- und Profiboxsport beharren, denn abgesehen von der unterschiedlichen Kampfkleidung, dem Imponiergehabe und der Art des Managements bei den Profis, besonders des finanziellen, dem gnadenlos z.B. in Amerika Menschen geopfert werden, sind es die Verschiedenheiten im Reglement und in der Abwicklung von Training und Wettkämpfen, die Profi- und Amateurboxen, fast als zwei unterschiedliche Sportarten erscheinen lassen ...“

(Funke, Wilhelm. 1985. Acht Jahre Langzeitstudie Amateurboxen. S.13)

Auch wenn man nicht soweit geht, beim Olympischen Boxen und Profiboxen von zwei unterschiedlichen Sportarten zu sprechen, sind die Unterschiede in der Tat signifikant. Das Hauptproblem im Wirken für Boxen als Schul- oder Breitensport liegt darin, dass das Bild vom Boxen in der Gesellschaft nach wie vor viel zu einseitig von den Profiboxkämpfen in den Großmedien geprägt ist. Und dabei das Boxtraining, das den weitaus größeren Teil ausmacht und die Persönlichkeit bei weitem stärker positiv prägt, außer Acht bleibt. Hier gilt es, in Zukunft noch viel Aufklärungs- und Informationsarbeit zu leisten. Fangen wir an:

1.1.1 Profiboxen / Berufsboxen

Profis boxen bei Titelkämpfen (Meisterschaften) 12 Runden a 3 Minuten mit 1 Minute Pause. Die Profiboxer versuchen, vom Sport leben zu können. Es gilt, den Gegner möglichst hart zu treffen und vorzeitig durch KO (Knock-Out) zu gewinnen. Profis werden nur im „Liegen“ und bei völliger Kampfunfähigkeit angezählt. Sie tragen keinen Kopfschutz und rasseln oft z.T. sogar gewollt mit den Köpfen zusammen, wovon die allermeisten schweren Verletzungen wie Kiefer-, Jochbein- und Nasenbrüche oder Platzwunden herrühren. Da Gegner oft ausgesucht sind, um den eigenen Boxer hoch zu bringen, kommt es häufig zu ungleichen Paarungen. Es gibt mehrere Weltverbände, in Wirklichkeit private Unternehmen, und Weltmeister in einer Gewichtsklasse. Profiboxen ist ein Business, bei dem Profit, spektakuläre K.O.-Siege und Vermarktung dominieren – wie jüngst 2011 das „Ballyhoo“ zwischen David Haye (The Haymaker) und Wladimir Klitschko (Dr. Steelhammer).

1.1.2 Olympisches Boxen / Amateurboxen

Hier wird 3 Runden a 3 Minuten geboxt. Frauen, bei den Olympischen Spielen in London 2012 erstmals dabei, boxen 4x2min. In den Jugendklassen und bei Anfängern (bis 7 Siege) gehen die Kämpfe im Olympischen Boxen über 3 Runden a 2 Minuten, bei den Schülern (10-12 Jahre) sogar nur 3x1min. Es gibt nur einen Weltverband (AIBA-Association Internationale de Boxe Amateur) und einen Deutschen Box Verband (DBV – bis 2002 DABV, das „A“ für „Amateur“ wurde gestrichen, da hier mehr Könnern boxen als bei den sog. Profis).

Amateur- bzw. Olympisch-Boxer/innen tragen (außer in der Männerelite) obligatorisch einen Kopfschutz, der Schläge dämpft, vor Verletzungen durch Kopfstoß und auch die Ohren schützt. Die allermeisten Kämpfe werden nicht durch Niederschlag, sondern durch Punktesieg entschieden. Harte Treffer zählen genauso wie leichte Treffer. Ein Amateurboxer wird bei Wirkungstreffern viel früher „angezählt“, auch im Stehen. Es wird mehr auf gute Technik und „sauberes Boxen“ geachtet, Regelverstöße wie „Innenhand“, „Kopf zu tief“ oder „Nierenschläge“ werden viel schneller ermahnt und verwarnet. Außerdem wird bei Meisterschaften und in Vergleichskämpfen von Boxclubs sehr viel Wert darauf gelegt, dass Athleten gleichen Leistungsniveaus gegeneinander antreten – so gelten bei Meisterschaften von Kindern, Jugendlichen wie Erwachsenen die Einteilung in C-Klasse (bis 7 Siege), B-Klasse (bis 14 Siege) und A-Klasse (ab 15 Siege). Trotz aller Konkurrenz herrscht unter den Olympischen Boxer/innen sportliche Freundschaft, die Olympischen Werte Fairness und Respekt sowie Frieden und Toleranz der Kulturen bzw. Nationalitäten. Obwohl auch hier Aggressivität (Bissigkeit), Kampfgeist und Siegeswille dazu gehören, geht es darum, den Gegner durch bessere Technik und Taktik, durch Kondition und Können sportlich zu besiegen. Stets gilt das Motto: „Dem Besseren den Sieg, dem Verlierer die Achtung.“

Beide Boxarten gleichen sich allerdings im Kern darin, dass zwar mit gut gedämpften Boxhandschuhen, aber hart geschlagen und gegeneinander gekämpft wird. Es gilt den Gegner durch regelkonforme Schläge bzw. Treffer auf die Kopf- und Körperfront oberhalb der Gürtellinie durch Punkte zu besiegen oder gar kampfunfähig zu machen. Gerade dieser Aspekt des Hart-Schlagens, weshalb viele Menschen und insbesondere Pädagog/innen und Lehrer/innen das Boxen ablehnen, fällt beim Fitness- und Leichtkontakt-Boxen gänzlich weg.

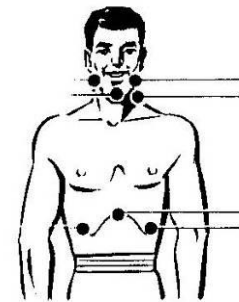


Abb.1: Die schlagempfindlichen Körperstellen (K.o.-Punkte) des Boxers (Fiedler 1997, S. 30)

1.1.3 Fitnessboxen

Ist das Synonym für Boxtraining zur Erhaltung und Verbesserung des allgemeinen Fitness- und Gesundheitszustandes. Es geht in erster Linie darum, durch die Grundtechniken des Boxens die Kondition, Koordination und Konzentration zu fördern sowie Aggressionen, Stress und (überschüssige) Pfunde abzubauen und Kraft und Selbstvertrauen aufzubauen. Im Fitnessboxen steht nun kein Gegner mehr gegenüber, sondern ein Boxsack oder Partner. In einem **Box-Workout** – durch Kraft- und Koordinationsgymnastik, Seilspringen und Schattenboxen, Schlag- und Boxsacktraining sowie Partner- und Prätzenübungen – werden alle **motorischen Hauptbeanspruchungsformen** trainiert.

1.1.4 Leichtkontakt-Boxen

Light-Contact zeichnet sich dadurch aus, dass von Anfang an alle boxerischen Elemente – Grundschläge und Kombinationen, Angriffs- und Verteidigungshandlungen, Deckungs- und Meidtechniken, Kämpfen und Wettstreit – enthalten sind. Nur steht über allem der Grundsatz, dem Partner nicht zu schaden. Harte Schläge sind verboten, im Wettkampf führen sie zu Punktabzug oder Disqualifikation. Es gilt den „Gegner“ nur leicht zu touchieren bzw. zu treffen. Da dies an sich schwieriger und anspruchsvoller ist als hart zu schlagen, wird es im Leichtkontakt-Boxen durch Rituale, Sensibilisierungsübungen und Sparringsformen mit Spielcharakter – vom Einfachen zum Komplexen – trainiert und geschult. Das Urbedürfnis,

gerade auch bei Jugendlichen, zu kämpfen und sich zu messen, wird nicht verurteilt oder verbannt, sondern bewusst angegangen und in sportliche Bahnen gelenkt, mit Ritualen und Regeln, Rücksicht und Respekt. Die Auseinandersetzung mit dem Partner ist das entscheidende Kriterium, das weitere pädagogische Handlungsspielräume eröffnet und den Erwerb von Kompetenzen und Schlüsselqualifikationen ermöglicht. Diese Boxvariante wird in Frankreich schon Jahrzehnte als „*boxe éducative*“ und seit 2000 in der Schweiz unter dem Namen „*Light-Contact*“ (LC) in Schulen und Jugendtrainings praktiziert und zunehmend auch wettkampfmäßig ausgeübt. Basis hierfür ist das Olympische Boxen. Die Einteilung beim Wettkampf erfolgt außer den Altersklassen jedoch nicht in Gewicht, sondern in Größen. Anders als im Amateurboxen darf nur leicht getroffen werden. Zudem schlüpfen die Schüler/innen beim Leichtkontakt-Boxen auch in die Rolle des Ringrichters und lernen somit die Regeln besser zu verinnerlichen, ebenso klar und deutlich die Kommandos „Stopp“ und „Box“ anzuwenden, gegenseitig Respekt und Rücksicht.

1.2 Trainingseffekte

Im Fitness- und Leichtkontakt-Boxen werden alle **konditionellen Fähigkeiten** – Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit – trainiert bzw. beansprucht. Verbessert werden Schnellkraft, Maximalkraft und Kraftausdauer. Ebenso werden alle **koordinativen Fähigkeiten** noch dazu unter unterschiedlichen Druckbedingungen geschult. Regelmäßiges Boxtraining bringt in der Tat mannigfaltige **Anpassungserscheinungen** mit sich. Sowohl das Auspowern als auch das Miteinander beim Boxtraining stärken **Körper, Geist und Persönlichkeit** gleichermaßen, zudem die Personal-, Handlungs- und Sozialkompetenzen. Somit kann modernes Boxtraining als ganzheitliches und gesundheitsorientiertes Fitness-, Kraft- und Persönlichkeitstraining bezeichnet werden.

2. Runde: Aufbau einer Trainingseinheit und Box-Grundtechniken

Beim Fitness- und Leichtkontakt-Boxen können sich die Schüler/innen auspowern, indem sie mit Grundschlägen (Gerade und Haken) gegen Boxsäcke, Weichbodenmatten, Medizinbälle oder Schlagpolster (Pratzen) boxen. Beim Seilspringen lernen sie leichtfüßig zu tänzeln und beim Schattenboxen sich boxerisch zu bewegen, die Schritt-Schlag-Koordination bzw. die Schlagtechniken in der Bewegung zu verfeinern. Beim Partner- und Pratzentraining üben sie darüber hinaus ihre Kraft zu dosieren und die richtige Distanz (Lang-, Halb- und Nahdistanz) einzunehmen, sich zu decken und zu verteidigen oder Schläge abzufangen und zu meiden. Das Boxen mit wechselnden Trainingspartner/innen schult in besonderer Weise die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung, das Vertrauen in sich und andere sowie Rücksicht und Respekt gegenüber den Mitschüler/innen.

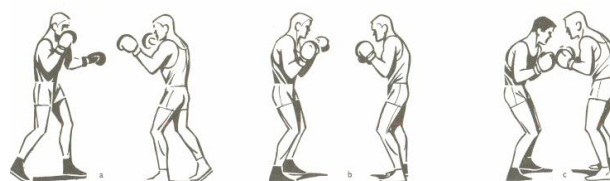
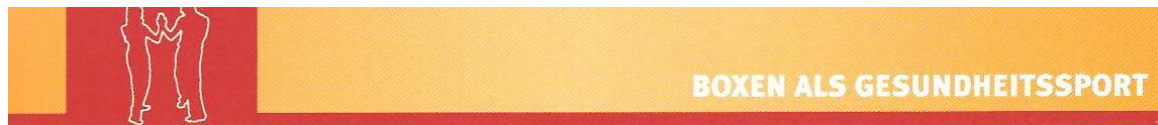


Abb.2: a) die Kampfstellung in der weiten Distanz, b) die Kampfstellung in der Halbdistanz, c) die Kampfstellung in der Nahdistanz (Fiedler 1997, S. 31).

Die Anpassungserscheinungen des Körpers, die regelmäßiges Boxtraining 2-3mal pro Woche als Gesundheitssport ausweisen:



Tab. 2: Durch Ausdauertraining erzielte Anpassungserscheinungen des Körpers

Anpassungserscheinungen des Körpers auf ein regelmäßig durchgeführtes Ausdauertraining	
Muskulatur	
<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserte Leistungsfähigkeit • Verstärkte Kapillarisation • Verstärkte Durchblutung der arbeitenden Muskulatur 	
Herz	
<ul style="list-style-type: none"> • Erhöhung des Herzgewichts • Vergrößerung des Herzvolumens • Verringerung der Herzschlagzahl bei feststehender Belastung • Herzminutenvolumen in Ruhe geringer • Herzarbeit pro Tag geringer • Maximale Herzleistung größer 	
Blut	
<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserte Fließeigenschaften • Vergrößerung des Blutvolumens • Vergrößerung der Sauerstofftransportkapazität • Blutgefäße elastischer • Größerer Sauerstoffentzug des Blutes in der Muskulatur 	
Lunge	
<ul style="list-style-type: none"> • Vergrößerung des Lungenvolumens • Verringerung der Atemfrequenz • Vergrößerung der maximalen Sauerstoffaufnahme • Restvolumen steigt im Alter geringer an 	
Gesamter Körper	
<ul style="list-style-type: none"> • Immunabwehr ist verbessert • Verbesserter Stoffwechsel • Ermüdbarkeit ist geringer • Erholungsfähigkeit ist größer • Die Leistungsreserve ist größer • Leistungsabfall im Alter geht langsamer vonstatten • Körpergewicht kann reduziert bzw. leichter stabil gehalten werden • Verbesserung der Lebensqualität und des Lebensgefühls 	

2.1 Aufbau einer Trainingseinheit

Das Boxtraining sollte sich am besten über eine Doppelstunde (90min) erstrecken und mit einer boxspezifischen Aufwärmgymnastik mit Kräftigungs- und Koordinationsübungen bzw. Seilspringen und Schattenboxen beginnen. Der Hauptteil besteht aus Intervall- und Kraft-Ausdauer-Schlagtraining an den Boxsäcken sowie Partner- und Prätzenübungen. Den Schluss kann ein aktives Erholen mit Spielen oder ein Cool-Down mit Stretching bilden. **Beide Boxvarianten eignen sich hervorragend als Schulsport, weil die boxsportlichen Übungen viel Abwechslung und vor allem für alle Schüler viel Bewegungszeit bieten.** Zudem kann jede/r Schüler/in in der Gruppe, einzeln und mit Partnern dem individuellen Leistungsniveau entsprechend mitmachen – wodurch der Anspruch des „individuellen Förderns und Lernens“ im Sportunterricht geradezu ideal verwirklicht werden kann. Außerdem lassen sich von Allroundsportler/innen – ob Lehrer oder Schüler – die Grundtechniken und Partnerübungen im Fitness- und Leichtkontakt-Boxen relativ leicht erlernen, beinhalten viel Spiel, werden als reizvoll empfunden und bieten vielseitige, spannende Herausforderungen.

2.2 Grundtechniken

Zu den Grundtechniken im Boxen gehören die Box-Grundstellung bzw. die Auslage, die Beinarbeit und die Grundschläge (Gerade und Haken) mit der Führ- und Schlaghand zu Kopf und Körper. Unter der Auslage versteht man die für einen Boxer zweckmäßige und vorteilhafte Grund- bzw. Kampfstellung, aus der heraus alle Einzelschläge und Kombinationen, Angriffs- und Verteidigungshandlungen folgen. Die meisten Menschen sind Rechtshänder, sie boxen in der „Linksauslage“, d.h. der linke Fuß ist vorn, der rechte Fuß steht schulterbreit, also um ca. 2 Fußlängen daneben und nach hinten versetzt, sodass Fußspitze rechts und Ferse links auf einer Linie sind. Es gibt aber auch immer mehr „Rechtsausleger“ im Boxen, d.h. Linkshänder (da nicht mehr umerzogen wird).

2.2.1 Die Boxgrundstellung und sog. „Auslage“



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

Abb.3: Box-Grundstellung bzw. Kampfstellung (Fiedler 1997, S. 25)

2.2.2 Die Beinarbeit

Die Beinarbeit respektive die Schritt-Schlag-Koordination ist mit das Wichtigste und Anspruchsvollste beim Boxen. Dazu gehört, stets die richtige Distanz – Lang-, Halb- und Nahdistanz – zum Gegner einzunehmen und sich effektiv zu bewegen, d.h. nicht hinterher zu rennen, sondern die Wege abzuschneiden. Der Impuls und die Dynamik für die Schläge kommen nicht aus der Schulter, sondern aus den Füßen bzw. Beinen. Boxer/innen bewegen sich schnell und leichtfüßig mit kurzen Schritten nah am Boden federnd-gleitend oder schreitend-gleitend, es gibt Parallel- und Passgang. Generell gilt, dass der Fuß in der Bewegungsrichtung startet und der andere nachgezogen wird, z.B. nach vorne erst der vordere, der hintere zieht nach. Einerseits geht es darum, einen festen Stand beim Schlagen zu haben oder in der Deckung ein „Fels in der Brandung“ zu sein, andererseits schnelle Beine zu haben und beweglich zu sein, um Schlägen ausweichen und Treffer setzen zu können.

2.2.3 Fausthaltung und die Gerade auf ein stehendes Ziel (Boxsack)

Um die Geraden zum Kopf/Kinn gut einüben zu können, werden sie erst auf ein stehendes Ziel geschlagen (Boxsack/Weichbodenmatte), danach in Bewegung, erst Einzelschläge, dann Schlagverbindungen. Auch hinsichtlich des Schlagtrainings wird nach dem Prinzip „Vom Einfachen zum Komplexen“ verfahren. Ganz wichtig dafür ist die korrekte Fausthaltung: Das Handgelenk gerade und steif. Mit der Faust, hauptsächlich der starken Faustknöchel des Zeige- und Mittelfingers, das Ziel treffen. Trifft die Faust einer Geraden, ist der Arm gestreckt und der Handrücken parallel zu Boden/Decke.

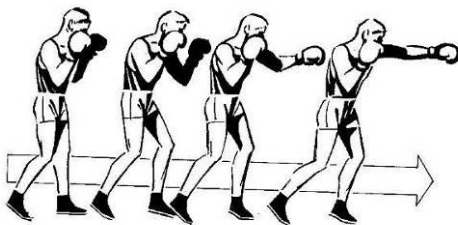


Abb.4: Fausthaltung (Fiedler 1997, S. 32)

2.2.4 Die Grundschläge im Boxen: Führ- und Schlaghand-Gerade

Rechtshänder boxen wie erwähnt in der Linksauslage, die Linke ist die Führhand, die Rechte die Schlaghand. Bei Linkshändern ist es genau spiegelverkehrt, sie boxen in der Rechtsauslage, die Linke ist die Schlaghand und die Rechte die Führhand. Deshalb sollte man im Boxen in der Regel mit den Begriffen Links- und Rechtsausleger, Führhand und Schlaghand umgehen.

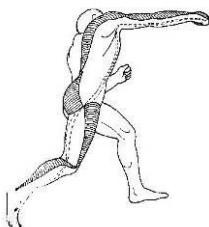
Die Führhand-Gerade bei Linksauslegern



Die „Führhand“ – bezeichnet die Hand, die den Kampf „führt“, öfters schlägt, mal stechend und steif kommt, auch Punkte erzielt, mal den Gegner stört, unter Druck setzt und in Schach hält, Angriffe vorbereitet und einleitet.

Abb.5: Die Gerade mit der Führhand zum Kopf (Fiedler 1997, S. 36)

Die Streckschlinge der Schlaghand-Geraden bei Rechtshändern



Die „Schlaghand“ ist die stärkere Hand, die seltener eingesetzt wird, dafür aber mehr Wirkung erzielen soll. Hier im Bild die sog. **Streckschlinge**, d.h. die beteiligte Muskulatur des ganzen Körpers ausgehend vom Fuß bis zur Faust bei der Schlaghand.

Abb.6: Streckschlinge bei der rechten Schlaghand (Fiedler 1997, S. 43)

Der Dreierschlag: Führhand-Schlaghand-Führhand-Gerade

Eine wichtige taktische Forderung im Boxen sind die Schlagverbindungen, z.B. der **Dreierschlag**. Er wird mit der Führhand eingeleitet (anboxen, richtige Distanz, Maß nehmen) und nach der akzentuierten Schlaghand auch mit der Führhand abgeschlossen (Stören des Gegenangriffs, Fäuste schützen das Kinn und „wach“ in Kampfstellung).

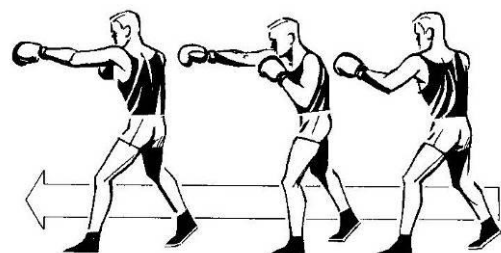


Abb.7: Dreierschlag zum Kopf (Fiedler 1997, S. 44)

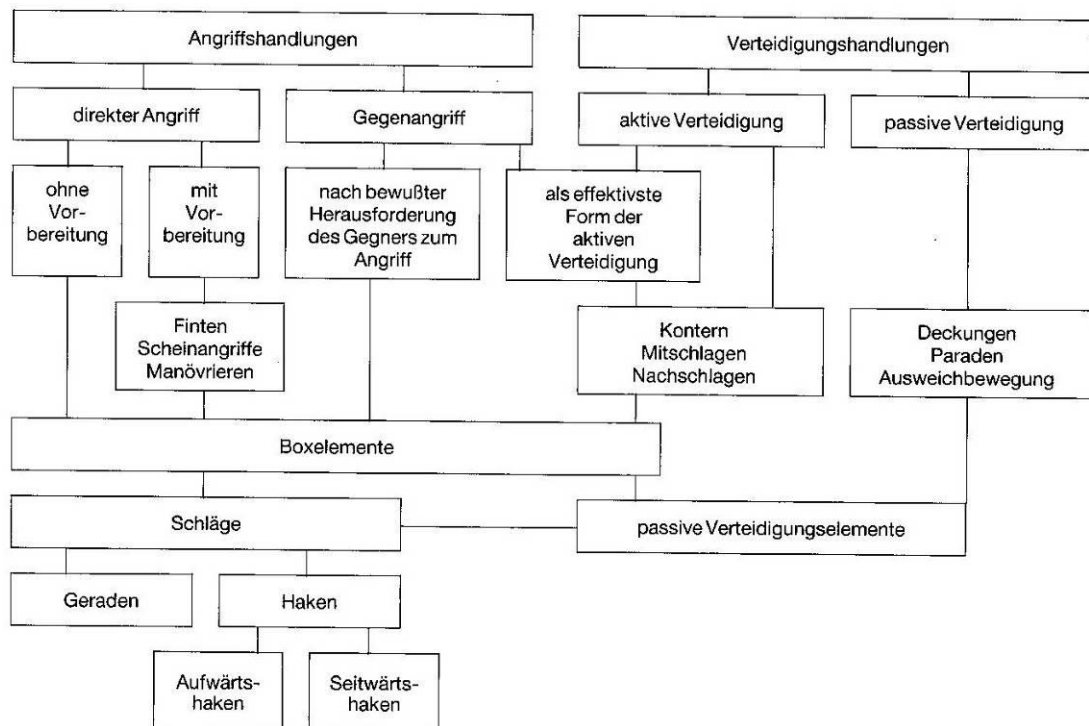
2.2.5 Box-Grundschrage kurz und knapp

Führ- oder Schlaghand-Gerade zu Kopf und Körper (FhG, ShG)

Führ- oder Schlaghand-Seitwärts-Haken zu Kopf und Körper (Fh- oder Sh-SwH)

Führ- oder Schlaghand-Aufwärts-Haken zu Kopf und Körper (Fh- oder Sh-AwH)

Auf die Geraden sowie Seitwärts- und Aufwärts-Haken zum Körper und Kopf in all ihren Kombinationen und Variationen, kann hier des Umfanges wegen nicht eingegangen werden. Hierzu empfiehlt sich die „**Boxbibel**“ von Horst Fiedler, der die Abbildungen entnommen sind: *Boxen für Einsteiger*. Um die Komplexität des Boxsports zu verdeutlichen, wird hier exemplarisch das Schaubild „Taktische Haupthandlungen“ vorgestellt (Abb.8, Fiedler, 1997)



3. Runde: Bedeutung und Zielsetzung für den Schulsport

3.1 Bildungspläne unterstützen Boxen als Schulsport

In den meisten deutschen Bildungsplänen finden sich „Zweikampfspiele“ bzw. „Kämpfen und Raufen“ – hauptsächlich zur Bildung von Schlüsselkompetenzen. In der Auseinandersetzung mit einem Partner, sollen Fairness und Rücksichtnahme eingeübt, Grenzen erfahren, sowie Fach-, Selbst- und Handlungskompetenzen entwickelt werden. Fitness- und Leichtkontakt-Boxen passen in diesen Kanon, sie sind eine junge, moderne und neue Art des Boxens. Die Basis hierfür ist das sportlich-faire Olympisch-Boxen, das – anders als das Profiboxen – selbst als Kampfsport kaum Gesundheits- und Verletzungsrisiken birgt. Das Training im Fitness- und Leichtkontakt-Boxen fördert in vielerlei Hinsicht die allgemeine Fitness, Gesundheit und Persönlichkeit sowie Tugenden wie Achtung, Disziplin, Fairness, Leistungsbereitschaft, Mut, Zivilcourage, Respekt und Toleranz.

Hinzukommt: Boxen ist sehr beliebt bei Kindern und Jugendlichen, wird als „cool“ bewertet. Überdies zeigen jahrelange Erfahrungen in seriösen Boxtrainings, auch des Autors, dass Jugendliche von Grund auf eher Hemmungen haben, sich zu schlagen. Zu harte Schläge kommen meist nur aufgrund fehlender Technik, Koordination oder Kondition zustande. Dies dem anderen nicht übel zu nehmen oder nach dem Motto „Wie Du mir, so ich Dir“ zurück zu zahlen, ist eine ideale Übung zur Selbstkontrolle und Frustrationstoleranz.

3.2 Gute Gründe für Boxen als Schulsport

- Weil Boxen bei Kindern und Jugendlichen, Jungen und Mädchen gleichermaßen beliebt ist und als „cool“ bewertet wird, auf gute Art und Weise „Soziales Lernen“ bewirkt und gleichzeitig körperlich fit macht.
- Weil Boxtraining allen Schüler/innen viel Bewegungszeit ermöglicht und das individuelle Können und Leistungsniveau berücksichtigt. Darüber hinaus ist es ein optimales Herz-Kreislauf-, Fettverbrennungs- und Stoffwechseltraining.
- Weil Boxen eine hohe Integrationskraft hat und gut „koedukativ“ trainiert werden kann. Die Erfahrungen in den Boxvereinen zeigen schon lange, dass Schüler unterschiedlicher Schularten, sozialer, kultureller und nationaler Herkunft fair, rücksichts- und respektvoll miteinander „kämpfen“.
- Weil sich die Schüler/innen im Boxsport sehr individuell, persönlich und authentisch begegnen, sich dabei neu und besser kennen lernen.
- Weil schüchterne, zurückhaltende und vermeintlich schwächere Schüler/innen im Boxsport oft ihre Stärken entdecken und dem gegenüber vermeintlich Stärkere ihre Schwächen erfahren. Das trägt zu einem besseren, friedlicheren und freundlicheren Klassen- und Schulklima bei.
- Weil es sich nicht um das kommerziell ausgerichtete „Profiboxen“ handelt, sondern es auf der Basis von Olympischem Boxen um Fitness- und Leichtkontakt-Boxen geht. Selbst Olympisches Boxen, wo auch hart geschlagen wird, ist statistisch-wissenschaftlich gesehen eine ungefährliche und verletzungsarme Sportart, da es beim Wettkampf ein klares Regelwerk zum Schutz der Gesundheit gibt.
- Weil Boxtraining soziale Kompetenzen wie Mut, Selbstvertrauen, Willensstärke, Empathie, Disziplin, Widerstandsfähigkeit, Fairness, Leistungsbereitschaft, Verantwortung u.a. fördert. Darüber hinaus wird die Einhaltung von Regeln sowie Achtung und Respekt gegenüber Mitmenschen geschult.
- Weil das Bedürfnis zu kämpfen und sich zu messen, im Boxtraining befriedigt und durch Partnerübungen bzw. Kampfspiele in sportliche Bahnen mit klaren Regeln gelenkt wird.
- Weil Boxen sportliches, technisch/taktisches Denken und Handeln schult, den Olympischen Geist, dessen Werte und Normen, der friedlichen und faire Umgang mit Partnern und auch Gegnern vermittelt – und dies häufig auch aufs Leben übertragen wird (Transfergedanke – Lernen im und durch Sport).
- Weil Boxen in der Weise richtig vermittelt, einen effektiven Beitrag gegen Mobbing, zur Gewaltprävention und Friedfertigkeit sowie zu Teamgeist und Gemeinschaftsgefühl an Schulen leisten kann.

In Anlehnung an „10 gute Gründe für Olympisches Boxen“ von Box-Out Hamburg: www.box-out.de

3.3 Prinzipien zur Unterrichtsgestaltung

Der Sportunterricht verlangt in allen Klassenstufen ein angemessenes und angepasstes Lehr- und Lernverhalten. Somit sind folgende Prinzipien zur Stundengestaltung im Fitness- und Leichtkontaktboxen zu empfehlen:

- Es wird bequeme, aber eng anliegende Sportkleidung getragen, Uhren und jeglicher Schmuck auch Piercings sind abzulegen (Verletzungsgefahr).
- Boxtraining ist zwar sehr verletzungs- und risikoarm, aber es sollten Regeln und Rituale im Schulsport zum Einsatz kommen, die zusätzlich Ruhe, Vertrauen und Sicherheit schaffen.
- Eine wichtige Regel ist, dass nur auf Zeichen des Übungsleiters und nach Bereitschaft des Partners geschlagen wird. Bewährt haben sich die Kommandos „Box“ zu Beginn und „Stopp“ zum Ende einer Übung sowie das Ritual „Shake-Hands“ (es vermittelt vor der Übung „Boxer-Feeling“ und zeigt dass beide Partner bereit und fokussiert sind, als Abschluss wird sich gegenseitig gedankt).



- Die Aufgaben bzw. Rollen werden nach einer bestimmten Zeit gewechselt, in der Regel nach 30-60 Sekunden. Hierfür eignet sich als Signalgeber der sog. „Konditester“, bei dem unterschiedliche Zeitintervalle bzw. Runden mit Pausen gewählt werden können und bei Anfang/Ende ein lautes Piepssignal ertönt.
- Durch den regelmäßigen Partnertausch lernen die Schüler/innen sich auf unterschiedliche Partner (klein und groß, schwer und leicht, stärker und schwächer) einzustellen, ihre Schläge zu dosieren sowie kontrolliert und gezielt zu agieren. Dabei lernen sie sich und die anderen Schüler intensiver als sonst kennen, sich zu respektieren und gegenseitige Rücksichtnahme.
- Der Übungsleiter sollte die Schüler stets im Blick haben, um bei auftretenden Problemen sofort eingreifen zu können. Aber Erfahrungen zeigen, nicht nur das Verletzungsrisiko, sondern auch die Gefahr, dass es zu Ausschreitungen kommt, ist im seriösen Boxtraining minimal.
- Die Lehrer sollten die Schüler beobachten und in ihren Techniken korrigieren. Auch hier zeigen eigene Erfahrungen der Autoren, dass es bei Schülern sehr positiv ankommt, wenn der Lehrer als Partner aktiv mitmacht. Er sollte dabei nur so positioniert sein, dass er die Gruppe dennoch im Blick behält und die Gruppe seine Präsenz spürt.
- Schüler lernen, Verantwortung zu übernehmen, indem sie beim Leichtkontakt-Boxen auch die Rolle des Ringrichters übernehmen und die Kommandos „Box“ und „Stopp“ anwenden. „Stopp“ zu sagen ist zwar nicht für alle einfach, aber die ständige Wiederholung nimmt den Schüler/innen die Hemmung und hilft auch im Alltag, die Stimme zu erheben. Nebenbei werden die Regeln besser verstanden, respektiert und verinnerlicht.

3.4 Materialien für den Schulsport



Für das Fitness- und Leichtkontaktboxen braucht es ein Paar Boxhandschuhe in 10 oder 12 Unzen (je größer die Unzenzahl, desto gedämpfter die Boxhandschuhe). Um die Handgelenke und Fingerknöchel zusätzlich zu schützen, empfehlen sich Bandagen. Boxhandschuhe gibt es in Leder und guter Dämpfungsqualität bereits ab 30 Euro, Boxbandagen und Mundschutz ab 8 Euro, Boxsäcke ab 100 Euro (+ Versand). Selbst gute Kopfschützer für das Sparring

(Trainingskampf), sind bereits ab 50 Euro erhältlich. Als Händler bekommt man noch günstigere Preise. Es empfiehlt sich zwar der Kauf mehrerer Boxsäcke, die sich auf- und abhängen lassen, aber alternativ können auch vorhandene Weichbodenmatten oder z.B. Medizinbälle genutzt werden. Auch Turngeräte wie Barren, Reck und Ringe können zum Einsatz kommen wie auch Sprungseile, die meist vorhanden sind. Seilspringen ist ein umfassendes Ganzkörpertraining, das sowohl die Ausdauer als auch die Koordination fördert. Deshalb kann gesagt werden, dass für die materielle Ausstattung im Fitness- und Leichtkontakt-Boxen keine größeren Kosten entstehen, da vorhandenes Equipment genutzt werden kann.



„**Boxen als Schulsport**“ lässt sich kostengünstig umsetzen.

Auf der letzten Seite nenne ich zwei Boxartikel-Großhändler, biete Schulen aber auch mit meinem Box-Shop gängige und bewährte Boxartikel in gutem Preis-Leistungs-Verhältnis an.

3.5 Beispielhafte Boxprojekte in Schulen

Fitness- und Leichtkontakt-Boxen werden wie erwähnt schon lange in Frankreich als **Boxe Éducative** und in der Schweiz als **Light-Contact Boxing** im Schul- und Jugendbereich praktiziert. In beiden Ländern können diesbezüglich Aus- und Fortbildungen von Sportlehrer und Trainer/innen besucht werden. Erfreulicherweise gibt es auch hierzulande viele einzelne **Box-AGs in Schulen**, sogar zwei landesweite Schulprojekte in Niedersachsen (**Boxe Éducative**) und Hamburg (**Box-Out**) sowie zahlreiche Boxprojekte in der sozialen Jugendarbeit, allen voran die durch Film und Fernsehen bekannte **Work&Box Company** bei München (Film-Doku „Friedenschlag“) und das **Boxcamp** von Lothar Kannenberg bei Kassel oder die **BoxGirls** in Berlin. Aber insgesamt noch viel zu wenig. Vor allem gibt es noch kein **Netzwerk**, einen Informations- und Erfahrungsaustausch untereinander oder gar die Möglichkeit, zu Fort- oder Ausbildungen von Lehrer/innen im Fitness- und Leichtkontakt-Boxen. Das sollte sich bald ändern, denn je früher man mit Boxtraining beginnt, umso weniger soziale, persönliche wie gesundheitliche Probleme wird es geben. Boxen ist kein Allheilmittel, aber ein sehr starkes Mittel zur Gesundheits- und Friedensvorsorge.

4. Runde: Unterrichtseinheiten „Boxen als Schulsport“

Grundsätzlich sollte das Boxtraining auch in Schulen wie in Boxvereinen, Boxgyms, Boxclubs und Boxschulen den klassischen Aufbau in drei Teile aufweisen:

1. Boxspezifische Erwärmung mit Gymnastik, Spielen, Seilspringen und Schattenboxen
2. Boxspezifische Technik-, Schlag-, Verteidigungs-, Konditions- und Koordinationsschulung
3. Cool-Down bzw. aktive Erholung

Die folgenden drei Unterrichtseinheiten tragen diesem Aufbau Rechnung und eignen sich, „Boxen als Schulsport“ einzuführen und erste Boxtrainingseinheiten zu gestalten.

4.1 Erste Übungseinheit (ÜE): Box-Grundstellung, Box-Auslage, Grundschläge „Gerade“ und Schlagtraining bzw. boxen gegen Boxsack/Weichbodenmatte/ Medizinball

Organisation:

Die Schüler verteilen sich so im Raum, dass sie genügend Bewegungsfreiheit um sich haben. Anschließend gehen diese nach boxspezifischer Erwärmung zu Zweit an einen Sandsack/Boxsack (BOSA) oder halten sich gegenseitig den Medizinball (MB) als Ziel bzw. sind an einer Weichbodenmatte (WBM). An der WBM können gleichzeitig nebeneinander bis zu vier Schüler üben. Zuerst sollte auf ein stehendes (z.B. vom Partner gehaltener Boxsack), dann auf ein bewegliches Ziel (Boxsack wird nun nicht mehr gehalten) geboxt werden. Jeder Schüler hat dabei seine Bandagen und Boxhandschuhe angezogen.

Durchführung Erwärmung:

Es folgt zuerst eine boxspezifische Aufwärmgymnastik mit Mobilisations-, Koordinations- und Kräftigungselementen. Die Trainierenden stehen im Kreis, im Oval oder in Reihen versetzt und frontal zum Lehrer und beginnen, sich tänzelnd auf kleinem Raum boxerisch zu bewegen. Der Trainer gibt unterschiedlichste Bewegungsaufgaben vor, wie z.B. Übungen aus dem „Lauf ABC“ (anfersen, Kniehebelauf auf der Stelle, Hopserlauf...), „Jumping-Jack“ (Hampelmann), Arme und Schultern kreisen, Rumpfbeugen, sog. „Skippings“ (Laufen und schlagen, Fäuste im Rhythmus der Füße vor und zurück schnellen lassen), Gerade mit Wechselschritt, Crunches, Back-Ups, Sit-Ups und Push-Ups oder auch Schattenboxen (sich in Boxstellung bewegen und die Faust schnell, präzise und ohne Kraft auf den Punkt/imaginären Gegner bringen) usw.

Durchführung Hauptteil I:



Es werden zunächst Führhand- und Schlaghand-Gerade an den Boxsäcken, gegen MB oder WBM eingeübt. Schüler A hält den BOSA/MB und Schüler B schlägt nach individuellem Leistungsniveau und -Tempo immer wieder die vorgegebenen Einzelschläge, z.B. 30s die Führhand-Gerade (FhG), danach 30s die Schlaghand-G. (ShG). Anschließend ist Aufgabenwechsel. Danach erfolgen Kombis, beispielsweise 30s FhG- und ShG-Zweierkombination, danach 30s FhG-ShG-FhG-Dreier-Kombinationen. Je nachdem wie lange und vor allem wie schnell und kräftig man schlägt, werden spezifisch Schnelligkeit, Schnellkraft oder Kraftausdauer trainiert.

Durchführung Hauptteil II:



Intervall- und Schlagtraining an Boxsäcken/MB/WBM-Beispiel:

1. Kraft-Ausdauer: 2x1min Einzelschläge Gerade (A schlägt, B hält)
2. Schnelligkeit: 10x10s – Skippings, Trommelfeuer, Boxsprint (ohne Halten)
3. Kraft-Ausdauer: 2x1min – 2 und 3er-Kombinationen (mit Halten)
4. Schnellkraft 10x15s – Akzentuierte Einzelschläge und Kombinationen
5. Kraft-Ausdauer 2x1min – Einzelschläge und Schlagkombinationen
6. Schnelligkeits-Ausdauer 3x30s – Skippings, mittleres Tempo

Variationen:

- Der Box-/Sandsack wird vom Partner nicht mehr gehalten und wird dadurch ein bewegliches Ziel. Schüler A oder B schlägt abwechselnd FhG und ShG (später auch die Aufwärtshaken (AwH) und Seitwärtshaken(SwH), bringt seine Fäuste ins Ziel. Achtung: das Ziel z.B. der Boxsack soll dabei „bestimmt“ werden und nicht zu stark pendeln.
- Intervall wird variiert, z.B. auf- und absteigend 10s-20s-30s-40s-30s-20s-10s.
- Stationen- bzw. Pyramidentraining in der Vierergruppe, wobei 4 Übungen hintereinander ohne Pause über eine Zeit von 10s, 20s, 30s ... bis zu 60s absolviert werden. Nach jeder Runde erfolgt eine dem Intervall angemessene Pause.
 1. Schnellkraft-Gerade-Kombinationen am Boxsack
 2. Crunches/Sit-Ups
 3. Kniebeugen/Hock-Streck-Sprünge
 4. Liegestütze breit, normal, schmal



4.2 Zweite ÜE: Fitnessboxen und Pratzentraining – FHG und ShG, AwH und SwH als Einzelschläge und Kombinationen gegen Boxsack, WBM, MB und Partnerprätze

Organisation:

Die Teilnehmer verteilen sich so im Raum, dass sie genügend Bewegungsfreiheit um sich haben. Nach der boxspezifischen Erwärmung ziehen sie ihre Boxhandschuhe an und gehen partnerweise zu Zweit zusammen.

Durchführung Erwärmung:

Zur boxspezifischen Erwärmung mit Gymnastik werden u.a. kleine Spiele, Aerobic-elemente, Schattenboxen, Seilspringen und andere Übungen einbezogen.

Durchführung Hauptteil:

Zu Beginn wird mit Boxhandschuhen auf ein festes, stehendes und unbewegliches Ziel (Boxsack/WBM/MB) geschlagen, dann auf die Prätze des stehenden Partners und anschließend auf den sich bewegenden Partner. Jede Übung wird vor ihrer Durchführung nochmals erklärt und mit wechselnden Partnern durchgeführt (das Ritual „Shake-Hands“ - beide Fäuste werden gegeneinander getippt – zu den Kommandos „Box“ und „Stopp“ bei Beginn und Ende einer Partnerübung einführen!).

Schüler A bewegt sich ein paar kurze Schritte seitlich, nach vorne oder nach hinten. Wenn dieser stehen bleibt, so hält er für Schüler B die Prätze, d.h. eine geöffnete Hand mittig auf Kinnhöhe des Partners – es wird diagonal geschlagen, das bedeutet, wird von A die linke Hand gezeigt, schlägt B eine linke Gerade, hält A die rechte Hand als Prätze, schlägt B die rechte Gerade. Die Auslage spielt hierbei keine Rolle, sie bleibt immer gleich. Danach nimmt A die jeweilige Hand nach unten und tänzelt boxerisch ein paar Schritte durch den Raum, Partner B bleibt vis-a-vis in der langen Distanz – man spricht von „Distanzieren“. Bleibt A stehen und hält erneut die Prätze nach oben, versucht B schnell zu reagieren und mit der richtigen Faust zu treffen – wichtig: auf die Handballen schlagen des Partners schlagen. Nach einer Minute wechseln die Rollen. Tempo und Intensität von niedrig zu hoch steigern bzw. variieren.

Wichtig für Prätze: Handgelenk gerade gespannt und steif, Hand(schuh) öffnen und Handballen bieten, Widerstand geben durch Anspannung des Oberkörpers/ Armes, Schulter und Hüfte drehen bei stabilem Stand leicht nach vorne ein, Faust wird mittig vor dem Kinn abgefangen wie ein Ball, was dem „Blocken“ bzw. der „Parade“ entspricht.



Variationen:

- Schüler A und B tänzeln und bewegen sich miteinander, A zeigt beide Prätze und B schlägt auf Ansage eine Zweier-FhG-ShG- oder Dreierkombination FhG-ShG-FhG.
- A bewegt sich in einem (imaginären) Boxring, auf begrenzter, quadratischer Fläche, bleibt plötzlich stehen und hat nun drei Möglichkeiten der Prätzehaltung: 1. nur linke Prätze; 2. nur rechte Prätze; 3. beide Prätze.
- A hält B unter Druck, nicht durch Schläge, sondern durch Mimik und Gestik, Fintieren und zuckenden Fäusten.



- A hält die Prätze zum Körper-Aufwärtshaken (AwH) nah über Hüftknochen gepresst. Hier gilt: stabiler, breiter Stand in der Halbdistanz, linke Hand über rechte Hüfte=linker AwH, rechte Hand über linke Hüfte=rechter AwH.
- A hält die Prätze zum Kopf-Seitwärtshaken (SwH). Hier gilt: stabiler, breiter Stand, Druck mit beiden Füßen auf den Boden, Handkante vors Kinn innen und Unterarm/Ellbogen schräg nach außen als feste Einheit, rechte Hand=rechter SwH, linke Hand=linker SwH.
- B schlägt nach Hochhalten beider Prätze von A eine Kombination, danach kontert A sofort mit einer Führhand oder Schlaghand zur Stirn oder zum Körper von B. Wichtig: Konter nur andeuten oder tippen!
- Zu Dritt zusammengehen. A befindet sich in der Mitte, B und C jeweils zwei Meter gegenüber bzw. hinter A. A schlägt in die Prätze von B eine 2er-Kombi FhG-ShG, dreht/springt danach blitzartig um 180 Grad und schlägt eine 2er-Kombi FhG-ShG in die Prätze von C, dann wieder zu B usw. Nach einer Minute werden die Positionen gewechselt (siehe Bild).

4.3 Dritte ÜE: Einführung Leichtkontakt-Boxen – Übungen zur Sensibilisierung

Organisation:

Wie 4.2: Die Teilnehmer verteilen sich so im Raum, dass sie genügend Bewegungsfreiheit um sich haben. Nach der boxspezifischen Erwärmung ziehen sie ihre Boxhandschuhe an, gehen zu Zweit zusammen und stehen sich gegenüber. Die Paare bilden je nach Anzahl ein größeres oder kleineres Oval. Für die Partnerwechsel empfiehlt es sich, dass bei den Paaren immer A gegen oder im Uhrzeigersinn zum nächsten neuen Partner wechselt. Bei allen Partnerübungen ohne und mit Boxhandschuhen werden die Kommandos „Stopp“ und „Box“ sowie das Ritual „Shake-Hands“ zum Anfang und Ende eingesetzt/eingeübt.

Durchführung Erwärmung

Die boxspezifische Erwärmung erfolgt mit 3 Runden a 2 Minuten Seilspringen und Partnerübungen, die die Bewegungsmuster schulen und zum Leichtkontakt-Boxen hinführen. Dabei stehen sich Partner A und B in Kampfstellung von Angesicht zu Angesicht – darauf achten, dass beide nicht seitlich mit einer Schulter vorne, sondern frontal bleiben – vis-à-vis gegenüber und jede Übung wird 3x2min mit Rollentausch nach 1 Minute und anschließend mit oder ohne Partnerwechsel umgesetzt (ohne Boxhandschuhe).

1. Übung: A+B: Schultertippen in langer Distanz

A bewegt sich boxerisch mit kurzen Schritten und Meidbewegungen, B versucht den Kontakt zu A in der langen Distanz zu halten sowie mit schnellenden Händen bzw. Fingerkuppen den Oberarm/die Schulterkugel abzutippen. A+B bewegen sich in boxerischer Manier, Mimik (Auge des Tigers) und Gestik (Fintrieren: Fäuste, Schulter und Arme zucken nur). Dies ist vor allem ein Reaktionsspiel, das die Zielgenauigkeit, Beinarbeit und das boxerische Bewegen schult.

2. Übung: A: Li-Re-Hand zur Stirn, B: Duckendes Meiden

A führt den rechten oder linken Handballen (Stopphand) zur Stirn von Partner B, B duckt sich mit einem Seitschritt nach vorne unten und simuliert einen Aufwärtshaken zum Körper, d.h. tippt seine flache Hand/Fingerkuppen auf Bauch/kurze Rippe von A. Es gilt: kommt die linke Stopphand, duckt sich B nach rechts und bringt einen AwH rechts, kommt die rechte Stopphand, duckt sich B nach links vorne und tippt den linken AwH auf die Leber von A. Wichtig ist: A und B haben ständigen Blickkontakt, A führt die Stopphand langsam, aber bestimmt mit der nötigen Spannung zur Stirn, B macht erst die Meidbewegung, findet den nötigen sicheren bzw. breiten Stand heraus und bringt den AwH zielgenau, schnell und kontrolliert.

3. Übung: A: Li-Re-Schwinger auf Kinnhöhe, B: Rollendes Meiden

A zieht abwechselnd eine „Ohrfeige“, d.h. einen Schwinger über die Kinnhöhe von B, B rollt von dem Schwinger seitlich weg, dann um eine Kopflänge nach unten durch und auf der anderen Seite wieder hoch („Mit der Nasenspitze einen Kreis ziehen“) und bringt den Seitwärtshaken mit einer Hüft- und Schulterrotation, indem er mit den Händen/Fingerkuppen auf Oberarm/Schulterkugel von A tippt. Wichtig: Impuls erfolgt durch Druck der Füße in den Boden: Es gilt: schwingt A den rechten Arm, schlägt B einen linken SwH, beim linken Schwinger den rechten SwH.

Durchführung Hauptteil I:

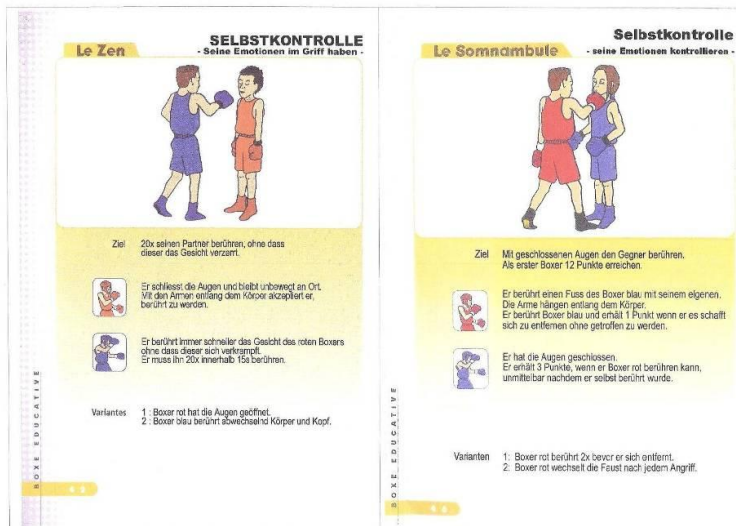
Partnerübungen im Leichtkontakt/ Box-, Meid- und Deckungstechniken

Partner A+B frontal und vis-à-vis, jede Übung 5x1min mit Rollentausch und Partnerwechsel, erst im Stand, dann in Bewegung, wichtig: kleine Schritte

1. Übung: A touchiert mit FhG oder ShG die Stirn, Schulter und Bauch von B (siehe Bild links aus BOXE EDUCATIVE)

A: In Boxstellung und langer Distanz, zielgenaue Gerade, Schlag „abstoppen“

B: Stirn bieten, Körperspannung, Nacken und Bauch, guter Stand

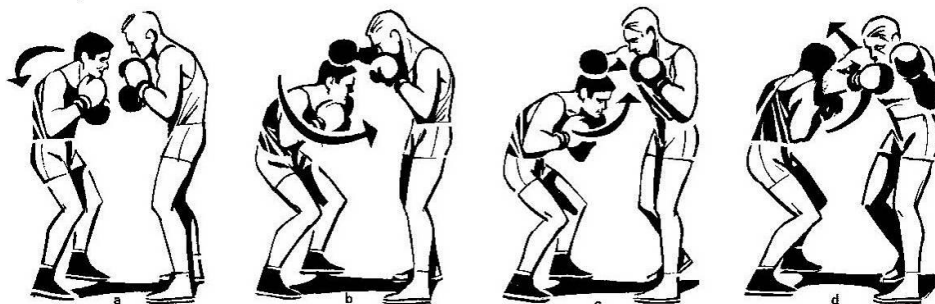


2. Übung: A: Li- Re-Schwinger übers Kinn, B: Rollendes Meiden mit SwH

A: Flache Hand wie Ohrfeige bzw. Seitwärtshaken übers Kinn des Partners und wieder Kampfstellung einnehmen, d.h. Fäuste zurück ans Kinn

B: Durchkreisen im breiten Stand Fäuste schnell, leicht und dosiert seitlich auf Schulter/Oberarm, die Kraft/Dynamik kommt aus den Füßen bzw. Beinen

Wichtig: Beide behalten vor allem Spannung im Oberkörper, Rumpf bzw. Bauch



Vermeiden des Seitwärtshaken mit der Schlaghand durch Abrollen nach rechts (Fiedler 1997)

a) Ausgangsposition Kampfstellung in der Halbdistanz b) nach rechts und eine Kopflänge nach unten c) unten von rechts nach links d) links nach oben die Rollbewegung zurück zur Kampfstellung abschließen – oder wie in der 2. Übung mit linkem Seitwärtshaken als Konter nutzen

3. Übung: A: Doppeldeckung; B: Dreierkombination Fh-Sh-Fh-Gerade zum Kinn

B: Fäuste an Stirn gepresst, Handrücken bilden Schild, es bleibt ein schmaler Streifen zum Durchschauen“, Ellbogen nah am Körper, kompakter Stand, „Fels in der Brandung“ sein und eine stabile Einheit bilden, **Wichtig:** Handgelenke steif bzw. gerade durchgespannt und Augen offen, durch schmalen Schlitz schauen!

A: 3 Schläge flüssig mit Rhythmus und dosiert mittig aufs Kinn/Handgelenke tippen;

Wichtig: nicht auf Handrücken, sondern zwischen die Handgelenke/Kinn „schlagen“!

4. Übung: A: FhG oder ShG zur Stirn, A: Duckendes Meiden mit AwH-Körper

A: Gerade einzeln und abwechselnd zur Stirn von B führen, breiter Stand, Bauchmuskulatur anspannen

B: Duckendes meiden, kommt die Linke nach rechts, kommt die Rechte nach links meiden, Aufwärtshaken schnell und dosiert auf Bauch/Rippe tippen, die Faust „reinschrauben“, Handrücken zeigt nach außen/unten, Handgelenk gerade gespannt

5. Übung: A: 2xZweierkombination und seitliches Meiden, B: Doppeldeckung

A: Links-Rechts-Gerade auf Doppeldeckung (Kinn) von B tippen, die Linke von B nach rechts und die Rechte nach links seitlich meiden (wie Uhrpendel, Oberkörper, Arme, Fäuste und Kopf als eine Einheit), aus der Vorspannung der Meidbewegung nach links mit Links-Rechts-Zweierkombination auf die erneute Doppeldeckung von Partner B antworten, sprich „kontern“, danach schnell in die sichere Langdistanz und wach sein!

B: Doppeldeckung, d.h. Fäuste gegen Stirn und Ellenbogen/Arme an Körper gepresst, stabiler und breiter Stand, FhG und ShG wie bei 4. Übung zur Stirn von A führen und schnell wieder die kompakte Doppeldeckung einnehmen

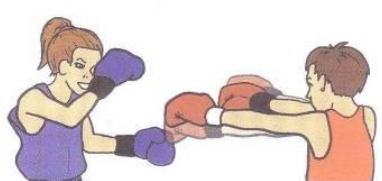
6. Übung: Le Tornado

möglichst oft die Fäuste/Boxhandschuhe berühren (**Bild aus BOXE EDUCATIVE**)

7. Übung: Le Coolshingball

möglichst leicht Stirn, Wangen und Kinn treffen (**Bild aus BOXE EDUCATIVE**)

La Tornado **SELBSTKONTROLLE** - Seine Emotionen im Griff haben -



Ziel In 1 Minute so oft als möglich die Handschuhe des Gegners berühren

Er verschiebt sich und bewegt die Fäuste vor sich. Es ist ihm verboten:

- die Hände hinter den Körper zu nehmen
- die Hände über den Kopf zu heben

Er kriegt einen Punkt, wenn er es schafft, einen Handschuh des roten Boxers zu berühren.

Variantes

- 1: Boxer blau gebraucht nur seine vordere Hand
- 2: Rollenwechsel nach jedem gewonnenen Punkt

BOXE EDUCATIVE

Le Coolshingball **Selbstkontrolle** - seine Emotionen kontrollieren -



Ziel Akzeptieren, dass das eigene Gesicht berührt wird. Kein Verkrampfen des Partners bewirken.

Er bewegt sich frei ohne zu versuchen die Treffer zu vermeiden. Er erwähnt alle Berührungen, welche ihn stressen und zählt diese zusammen.

Er berührt die Stirne, die Ohren und den unteren Teil des Kinns schrittweise immer schneller.

Varianten

- 1: Boxer rot läuft konstant immer auf Boxer blau zu.
- 2: Wie 1), Dabei hat Boxer blau die Arme waagrecht gestreckt wie ein "Zombie". Boxer rot versucht von den gestreckten Armen nicht berührt zu werden.
- 3: Boxer blau führt Schlagverbindungen mit mindestens zwei Berührungen aus.

BOXE EDUCATIVE

Durchführung Hauptteil II: Auspowern und „hart“ schlagen an Boxsäcken

Da Leichtkontakt-Übungen vor allem Konzentration, Kontrolle und Rücksicht verlangen, sollen die Schüler zum Abschluss des Hauptteils sich noch mal richtig mit Intervall-Schlagtraining an den Boxsäcken auspowern können

1. Übung 10x10s Schnellkeitsintervall

2min Aktive Erholung

2. Übung: 4x15s Boxsack-/PushUps-/SitUps-/Kniebeugen-Intervall – Vierergruppe

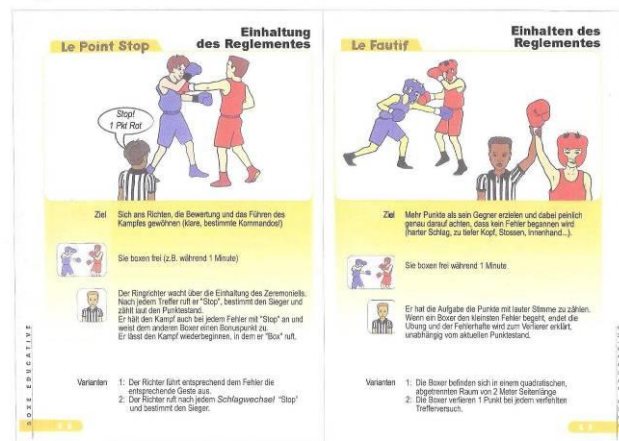
2min Aktive Erholung

3. Übung: Auf- & Ab-Steigendes Intervall 10s-20s-30s-40s-30s-20s-10s

Abschließend Cool-Down oder Aktive Erholung (10min)

Variation

Generell können im Light-Contact aufgrund des geringen Risikos sehr bald Übungen mit Spiel- und Wettkampf-Charakter gewählt werden. Umso eindrücklicher die Schüler mit Aspekten von Fairness, Sieg und Niederlage konfrontiert werden, desto besser lernen sie damit umzugehen. Anstatt die Schüler Technikübungen nur losgelöst von ihrem eigentlichen Sinn absolvieren zu lassen, wie es für das reine Fitnessboxen gilt, können sie in der Tat im Boxe Educative ausgehend von den Sensibilisierungsübungen, über einfache Spielarten bis hin zu komplexen Wettkampf- bzw. Sparringsformen abwechslungsreich, interessant und spannend ausgeübt werden.



Im Leichtkontakt-Boxen gilt das pädagogische Prinzip „Variieren statt Korrigieren“ (siehe Le Point Stop oder Le Fautif). Wenn beispielsweise zu hart geschlagen wird, besteht die Möglichkeit, nicht denjenigen zum Sieger zu erklären, der öfters getroffen, sondern denjenigen, der insgesamt leichter geboxt hat. Oder wenn zu viel zum Kopf geschlagen wird, kann man für Körper- bzw. Bauchtreffer 3 Punkte statt 1 Punkt geben. Wird hingegen der Oberkörper zu wenig bewegt, „gependelt“ oder gemieden, dann kann man das mit der Aufgabe fördern, dass Partner A mit seinen Füßen in einem (Hula-Hupp) Reifen bleiben muss während Partner B nur zur Stirn schlagen darf. Da A nicht wegrennen kann, muss er seinen Oberkörper bewegen, um Treffer zu vermeiden.

Hierzu bietet das bereits erwähnte Buch BOXE EDUCATIVE zahlreiche Übungsvorschläge mit attraktiven, comicartigen Bildern, allerdings in Französisch. Die wichtigsten Übungen hat Stefan Käser allerdings ins Deutsche übersetzt und in Übungssammlungen zusammengestellt (sie sind für Teilnehmer von Aus- und Fortbildungen zum Light-Contact Trainer oder Übungsleiter kostenlos oder können über www.light-contact.ch bestellt werden).

Aufruf zur Bildung eines Netzwerks „BOXEN ALS SCHULSPORT“ (BASS)

Mit diesem Beitrag wird Fitness- und Leichtkontakt-Boxen als Schulsport zum ersten Mal ausführlicher dargestellt. Es gibt überall in Deutschland gute Boxprojekte an Schulen, die landesweiten Projekte in Hamburg und Niedersachsen sowie Boxen in der sozialen Jugendarbeit, außerdem etliche Kooperationen Schule-Verein und gute Boxvereine - aber kaum einer weiß vom anderen, es gibt keine Vernetzung oder Kooperation. Deshalb ruft der Autor hiermit das **Netzwerk BASS-BOXEN ALS SCHULSPORT** ins Leben und bittet um Zuschriften von Interessent/innen und Netzwerker/innen.

Dieses Netzwerk soll einerseits den Erfahrungsaustausch und die Kooperation fördern sowie eine Informations- und Kommunikationsplattform schaffen. Andererseits geht es darum, nach Schweizer Vorbild Aus- bzw. Fortbildungen für Sportlehrer, Übungsleiter und Trainer in Fitness- und Leichtkontakt-Boxen zu ermöglichen.

Kontaktperson und Koordinationsstelle des BASS-Netzwerks:

Jürgen Hauser * www.champ-rv.de * j.hauser@champ-rv.de * TEL: 0751-16533

Der Autor Jürgen Hauser

Geboren am 24.04.1965 in Ulm – seit 1983 im Boxsport

Aktiver Amateurboxer von 1988 bis 2002:

87 Kämpfe – 39 Siege, 39 Niederlagen, 9 Unentschieden

Mehrfacher Württembergischer Vize- & Landesmeister
1994, 1998, 2000, 2001, 2002

Vizemeister der Hochschulmeisterschaften „Box Open“
in Münster 2000

Teilnehmer an den Deutschen Meisterschaften 1998 und 2000

Deutscher Mannschaftsmeister mit Oberligateam BC Singen in der
Saison 2000/2001

Boxtrainer C-Lizenz (2002) und B-Lizenz (2004) des DBV/DOSB

Fitnesstrainer C- und B-Lizenz der dflv (2010)

Mitgründer und Mitinhaber des Kings Gym in Ravensburg (1999-2009)

Gründer der CHAMP Sportakademie in Ravensburg (01.01.2010) und des gemeinnützigen
und eingetragenen Vereins „CHAMP Boxakademie Ravensburg e.V.“ (01.01.2011)

Box-Workshops mit Hochschulen (DBHW, PH Weingarten, HS Ravensburg-Weingarten),
Schulen (Neuwiesen GS+WRS, Gymnasium Weingarten, E-Realschule Martinshaus Kleintobel,
GMS Kuppelnau, Realschule Tettnang u.a.), Leistungs- und Berufssportlern (EVR Tower Stars,
Sportschule Engelberg Schweiz u.a.) und viele andere Gruppen, Einrichtungen und Ämter.

Seit 2014: „BASS-Boxen als Schulsport“ (Fitnessboxen und Leichtkontakt) für Lehrer,
Erzieher, Trainer usw. in Kooperation mit Kinderstiftungen Ravensburg und Bodensee,
Bemühung um offizielle Anerkennung durch das Kultusministerium Ba-Wü.



Buchempfehlungen und Internetadressen

Literatur Boxen (Lehrbücher, Studien, Übungssammlungen)

Fiedler, Horst (1997): Boxen für Einsteiger – Training, Technik, Taktik. Zweite verbesserte Auflage. SVB Sportverlag. Berlin (vergriffen, nur noch im Antiquariat/Internet erhältlich)

Hartnack Florian (Hrsg. , 2013): Karate, Boxen, Taekwondo – Sport für die Schule? Verlag Dr. Kovac. Beitrag Hauser, Jürgen: Faszination „Boxen“: Mehr als bloßer (Schul-)Sport!? In vier Runden vom Fitnessboxen zum Leichtkontakt-Boxen. (einzeln als BASS-Exposé im Download: www.champ-rv.de)

Horn/Pabst/Preuße (1996): Fitness Boxen. Copress Verlag. München

Käser, Stefan (ohne Jahr): Übungssammlung "Light-Contact Boxing – Boxspiele für die Schule". SVSS Weiterbildung – Schweizerischer Verband für Sport in der Schule. Zu beziehen über: www.light-contact.ch

Riem/Kleymann (2008): Fitnessboxen – move&box. Meyer&Meyer Verlag. Aachen

Wissenschaftliche Hausarbeiten zu „Boxen als Schulsport“

Hauser, Jürgen (2008): „Boxen als Schulsport: pädagogisch-didaktische Überlegungen zur Wiedereinführung des Boxtrainings in Schulen“ (siehe Download: www.champ-rv.de)

Käser, Stefan (2003): „Integrationsmöglichkeiten des 'boxe éducative' in den Schweizer Schulsport“ – Am Beispiel des Wahlfachsports der Gymnasialstufe. Diplomarbeit zum Erlangen des Turn- & Sportlehrer-Diploms II. Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel (ist als Buch erhältlich)

Marquardt, Arwed (2010) Abschlussbericht Boxprojekt Niedersachsen Ergebnisbericht der wissenschaftlichen Untersuchung eines dreijährigen Pilotprojektes zum Thema "Boxsport im außerunterrichtlichen Schulsport an allgemeinbildenden Schulen in Niedersachsen".

Regele, Markus (2002): „Gewaltprävention im Sportunterricht – Schüler fordern und fördern durch Boxtraining“. Wissenschaftliche Hausarbeit zur Zulassung 1. Staatsexamen. Bayrische Julius-Maximilians-Universität. Würzburg

Nützliche Homepages/Internetseiten

Netzwerk

Boxen als Breitensport: www.champ-rv.de (Jürgen Hauser)

Leichtkontakt-Boxen: www.light-contact.ch (Stefan Käser)

Landesprojekte Boxen: www.box-out.de (Hamburg)
www.boxe-educative.de (Niedersachsen)

Boxen in Sozialprojekten: www.durchboxen.de (Boxcamp Kannenberg)
www.hand-in.de (Work and Box Company)

Landesverbände: www.boxverband.de (Deutscher Boxverband, DBV)
www.boxverbandbw.de (Boxverband Baden-Württemberg)

Gute Boxartikel und nützliches Equipment fürs Boxtraining gibt es bei folgenden Firmen:

Phoenix Budo Sport * Burkhard Bernöhle * www.phoenix-budo.de * info@phoenix-budo.de
Paffen Sport * Köln * www.paffen-sport.com * info@paffen-sport.com

In meinem CHAMP-Box-Shop kann ich Schulen folgende Preise bieten:

**Boxhandschuhe Phoenix Topmodel:
Schwarz oder Rot – gute Allrounder**



8 bis 16oz: 30€

**Boxbandagen:
Blau, Schwarz, Rot, Weiß**



250x5cm: 8€

Boxsäcke Ø 35 oder 45cm



180x35cm | 130x45cm

250€

Springseil „Star“ von Paffen Sport



Kunststoff-Stahlseil einstellbar: 2.8m

15 €

**„Konditester“
Zeitgeber mit Pipssignal/Intervalltraining**

200€



**„Kombipratze“
Pratze und Boxhandschuh**

80€

