

## **Box-AGs für Schulen – Fitnessboxen & Light-Contact „BASS – BOXEN ALS SCHULSPORT“**



**Sportstätte:** CHAMP Sportakademie \* Deisenfangstr. 37 \* 88212 RV  
**Gruppen:** Bis 30 Schüler/innen (mehr gemäß Absprache)  
**Alter:** Schüler/innen ab 10 Jahre  
**Preise:** 150 Euro für lizenzierten Trainer pro Box-AG (90min)  
50 Euro Pauschale für Miete oder Anfahrt bis 25km  
inkl. Leih-Boxhandschuhe & Equipment

**Günstigere Konditionen bei mehrmaligen Box-AGs auf Anfrage!**



Der Preis 200€ beinhaltet: Anleitung der Box-AGs von mir mit 40 Jahren Erfahrung inklusive 89 Kämpfen im Olympischen Boxsport, davon 25 Jahre als lizenziertes Boxtrainer mit eigener Boxschule; Klassen bis 30 Schüler/innen; Trainingsort ist die **CHAMP** Sportakademie, ein bestens ausgestattetes Boxgym mit Flair, in dem Boxen einfach Spaß macht. Hier gibt es 200m<sup>2</sup> Trainingsfläche mit 20 Boxsäcken, Umkleiden mit Duschen für Jungs und Mädels sowie ein Empfangsbereich/Lounge für Gespräche und Theorie. Alternativ kann ich auch in die Schule kommen. Bezüglich Dauer und Uhrzeit der Box-AGs in der CHAMP-Sportstätte bin ich unter der Woche bis 16.00 Uhr flexibel.

*„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: in Box-AGs für Schulen geht es nicht darum, „den Schüler\*innen auch noch das Schlägern beizubringen“, sondern um **Fitness- und Leichtkontakt-Boxen. Nicht um Boxkampf, sondern um Boxtraining.** Basis ist nicht das Profiboxen, wie man es vom TV kennt, sondern der Olympische Boxsport, der sportlich fairen Regeln unterliegt, der allgemeinen Gesundheit und dem Olympischen Geist des Fairplays und Friedens verpflichtet ist (bereits 668 v.Chr. gehörte Boxen zu den Olympischen Spielen).

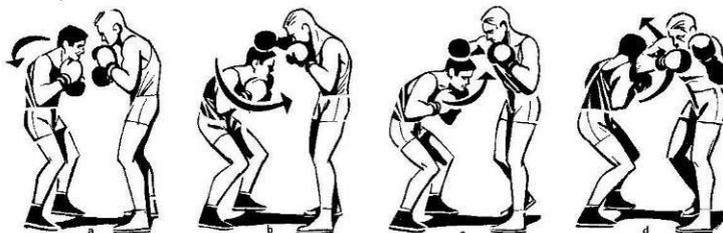
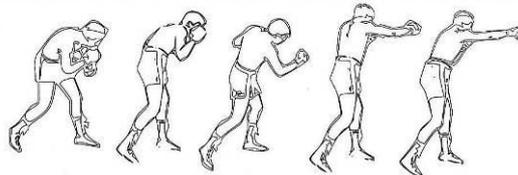
Im **Fitnessboxen** stehen das Auspowern und „Schlagen“ (gegen die Boxsäcke) im Vordergrund. Hier wird mit Schnelligkeits-, Schnellkraft- und Kraft-Ausdauer-Intervallen an der Schlagtechnik gearbeitet, die Kraft auf den Punkt zu bringen. Jede/r kann dabei seine Energien und Kräfte rauslassen sowie **Frust, Stress und Aggressionen** abbauen! Dazu kommt **Gymnastik**, Koordination und Kräftigung, Seilspringen und Schattenboxen, Sit-Ups und Push-Ups – ein ausgewogenes Ganzkörpertraining, das allen Schüler\*innen viel Herausforderungen und Bewegungszeit bietet.

Im **Leichtkontakt-Boxen** („Light-Contact“) können alle Boxtechniken wie Angriff und Verteidigung, Meiden und Decken, Abwehren und Kontern angewandt werden. **Harte Schläge sind generell 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** geschult. Das Verletzungsrisiko geht gegen Null, alle können gleichzeitig beschäftigt werden und trainieren partnerweise miteinander – das „Kämpfen“ und die direkte **Auseinandersetzung mit einem Partner** werden nicht vermieden, sondern bewusst mit einbezogen und in einen pädagogischen Handlungsrahmen gestellt. Dabei lernt jede/r sich und die anderen authentisch und besser kennen. Regelmäßiges Boxtraining trägt so auch sehr effektiv zu **Gewalt- und Mobbing-Prävention** sowie zu einem **guten Klassen- und Schulklima** bei. Vor allem Kinder und Jugendliche lernen im „Light-Contact“, Regeln einzuhalten sowie sich mit **Achtung, Rücksicht und Respekt** zu begegnen.

Weitere Vorteile: **Boxtraining ist absolut gesund** und eines der besten Fitnessprogramme überhaupt. Es stärkt die gesamte **Muskulatur und Motorik** (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination). Ist optimal für Rücken und **Fettverbrennung**, Stoffwechsel und **Herz-Kreislauf-System**. Jede/r kann gemäß dem individuellen Konditions- und Fitnesslevel mitmachen. Es fördert die Fähigkeit zur **Selbstverteidigung** und schult wichtige Eigenschaften fürs Leben wie **Mut, Fairness, Zivilcourage**, Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft, Selbstvertrauen und Stehvermögen. Die Ausübung des olympischen Boxsports trägt zu persönlicher Stärke und positivem Selbstbild bei. Außerdem: **Boxen ist sehr beliebt, nicht nur bei Jungs und Männern, sondern zunehmend auch bei Mädchen und Frauen.**

## BASS Box-AG – Was wird (kennen) gelernt ...

- Boxgrund- bzw. Kampfstellung, Grundschläge mit der Führ- und Schlaghand, Gerade, 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 (Fintieren) und Kontern, Austeilen können aber auch Einstecken lernen



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

## BASS Box-AG – 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, Rücksicht und Respekt gegenüber allen und allem

## BASS Box-AG – Was es bringt ...

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

## Wichtig ist Dein respektvolles Verhalten, Deine Motivation und Bereitschaft

Im Boxen trainieren wir miteinander, als Team, Jeder mit Jedem – allein boxen geht nicht! Durch die Partnerwechsel lernst Du dich auf unterschiedliche „Gegner“ einzustellen – außerdem Dich und die Trainingspartner besser kennen, achten und respektieren! Boxsport ist sehr komplex und anspruchsvoll, er verlangt viel, bietet Dir dafür aber viele Herausforderungen und bringt Dich als Ganzes weiter: Körper, Geist und Seele, Charakter und Persönlichkeit.

## 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 Fäuste 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/Pratzentraining+Leichtkontakt:

Gasse bzw. Kreis, Partner A+B vis-à-vis, jede Übung 3x1min mit Partner- & Rollenwechsel

4. Übung: Pratzentraining, A: hält den Handballen auf Kinnhöhe, B: gerade Einzelschläge  
→ Linke Pratze=Linke Gerade, Rechte Pratze=Rechte Gerade
5. Übung: Partner A touchiert/berührt mit FhG oder ShG die Stirn, Schulter und Bauch  
Partner B hat Arme unten und gibt Bewegungsrichtung vor
6. 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
7. Übung: A zieht Fh- oder Sh-Ohrfeige, B: Rollendes Meiden mit SwH zum Oberarm  
→ Fäuste schnell und leicht seitlich auf Schulter/Oberarm
8. Übung: A hält die Doppeldeckung, B: tippende gerade Schläge aufs Kinn/Handgelenk  
→ Partner A steht kompakt, bildet mit beiden Fäusten/Handrücken ein Schild

### 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, Fäuste 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 auf beide Füße bzw. Fußballen verteilt
- 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 Breiten- und Schulsport

- Weil es NICHT um „Profiboxen“ geht, sondern um „Olympisch-Boxen“ und dessen Varianten „Fitnessboxen“ und „Leichtkontakt-Boxen“ als Breiten- und Schulsport. Außerdem um Boxtraining, nicht Boxkampf. Allerdings: selbst Olympisch-Boxen, wo auch hart geschlagen wird, ist statistisch-wissenschaftlich gesehen eine verletzungsarme Sportart und beim Wettkampf gibt es ein klares Regelwerk zum Schutz der Gesundheit der Boxer/innen.
- Weil Boxen bei Kindern und Jugendlichen beliebt ist und als „cool“ bewertet wird. In den Varianten Fitness- & Leichtkontakt-Boxen bewirkt es auf gute Art und Weise „Soziales Lernen“. Gleichzeitig macht es ganzheitlich fit, was den steigenden organischen wie körperlichen Defiziten im Bereich Herz-Kreislauf-System, Atmung, Stoffwechsel, Kraft, Stütz Muskulatur, 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 rundum gesundes Training für Körper, Geist und Persönlichkeit.
- 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 Trainierenden im Boxsport sehr individuell, persönlich und authentisch begegnen, sich dabei besser kennen und schätzen lernen. Das trägt zu mehr „Teamgeist“ sowie einem friedlichen, respektvollen und freundlichen Klassen- bzw. Schulklima bei.
- Weil das gemeinsame Boxtraining die Wichtigkeit der Einhaltung von Regeln vermittelt und diese Erfahrung aufs Leben übertragen wird.
- 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 zur Achtung voreinander bei.
- Weil Mut, Kraft, Selbstvertrauen, Willensstärke, Disziplin, Widerstandsfähigkeit, Fairness, Selbstkontrolle, Leistungsbereitschaft, Verantwortung, Selbstbewusstsein u.a.m. durch regelmäßiges Boxtraining gefördert werden.
- Weil Olympisches Boxen viele Herausforderungen für Körper und Kopf bietet, technisch/taktisches Denken und Handeln schult – nicht zuletzt auch die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung und zur Selbstverteidigung verbessert.
- Weil das Urbedürfnis zu schlagen, zu kämpfen oder sich zu messen, im Boxen befriedigt und lustvoll ausgelebt werden kann – das Ur-Bedürfnis wird an Boxsäcken, bei Partnerübungen und spielerischem Kämpfen in sozial anerkannte, sportliche Bahnen gelenkt: Boxen gegen Gewalt – für Toleranz, Respekt und Zivilcourage!