

Box-AGs Fitness- & Leichtkontaktboxen für Unis, DHBW, Vereine, Teams und Mannschaften



Sportstätte: CHAMP Sportakademie * Deisenfangstr. 37 * 88212 RV
Gruppen: Bis 30 Teilnehmer/innen (mehr gemäß Absprache)
Alter: Erwachsene 18-70 Jahre
Preise: 150 Euro für lizenzierten Trainer pro Box-AG (90min)
100 Euro Pauschale für Miete & Equipment inklusive
Boxhandschuhe pro Box-AG

Andere Konditionen bei mehrmaligen Box-AGs auf Anfrage!



Der Preis 250€ beinhaltet: Boxtrainingseinheiten von mir mit 40 Jahren Erfahrung inklusive 89 Kämpfen im Olympischen Boxsport, davon 24 Jahre als lizenziertes Boxtrainer mit eigener Boxschule; Gruppen bis 30 Teilnehmer/innen; Trainingsort ist die **CHAMP** Sportakademie, ein bestens ausgestattetes Boxgym mit Flair, in dem Boxen auch Spaß macht. Hier gibt es 200m² Trainingsfläche mit genügend Boxsäcken, Umkleiden mit Duschen für Männer und Frauen sowie eine Lounge für Gespräche und Theorie. Dauer und Uhrzeit der Box-AGs sind unter der Woche bis 17.00 Uhr flexibel, auch Samstag sind Kurse möglich.

„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 meinen Box-Workshops geht es um **Fitness- und Leichtkontakt-Boxen, nicht um Boxkampf, sondern um Boxtraining.** Außerdem ist die Basis 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 verpflichtet ist (bereits 668 v.Chr. gehörte Boxen zu den Olympischen Spielen der Antike und ist eine der ältesten Sportarten überhaupt).

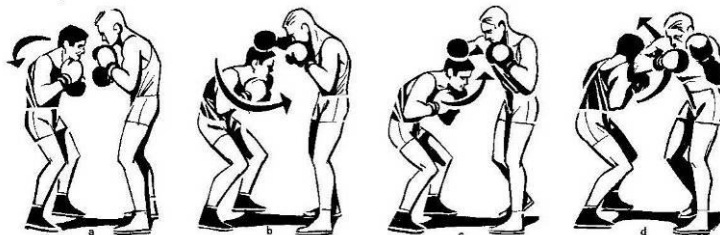
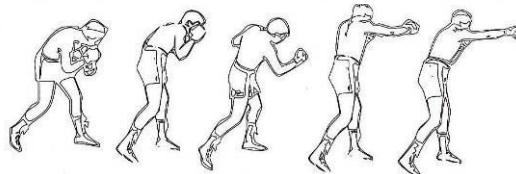
Im **Fitnessboxen** stehen das Auspowern und „Schlagen“ (gegen die Boxsäcke) im Vordergrund. Hier wird an der richtigen boxerischen Schlagtechnik gearbeitet, d.h. die Kraft auf den Punkt zu bringen. Jede/r kann sich dabei austoben und **Frust, Stress und Aggressionen** abbauen: mit Schnelligkeits-, Schnellkraft- und Kraft-Ausdauer-Intervallen werden die Boxsäcke bearbeitet. Hinzukommt die **boxspezifische Gymnastik mit Koordination und Kräftigung**, Seilspringen und Schattenboxen, Sit-Ups und Push-Ups – ein ausgewogenes Ganzkörpertraining, das allen 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** eingeübt. 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 im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung miteinbezogen. Es gilt Regeln einzuhalten sowie sich mit **Achtung, Rücksicht und Respekt** zu begegnen. Dabei lernt jede/r sich und andere authentisch und besser kennen. Das fördert die wechselseitige Anerkennung und Wertschätzung – und damit auch den **Teamgeist** und das Miteinander.

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. Da im Boxen immer face-to-face trainiert wird und man mit beiden Füßen auf dem Boden steht, geht das Verletzungsrisiko gegen Null. Zudem fördert Boxen die Fähigkeit zur **Selbstverteidigung** und schult wichtige Eigenschaften fürs Leben wie **Mut, Fairness, Disziplin, Selbstvertrauen und Stehvermögen**. Regelmäßiges Boxtraining trägt zu persönlicher Stärke, positivem Selbstbild und Teamfähigkeit bei. Außerdem: **Boxen ist sehr beliebt, nicht nur bei Männern, sondern zunehmend auch bei Frauen.**

CHAMP-Boxtraining – 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

CHAMP-Boxtraining – 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

CHAMP-Boxtraining – Was es bringt?

- Fitness, Stärke und Gesundheit
- Mut, Kraft und Selbstvertrauen
- Anerkennung, Wertschätzung und Zufriedenheit
- Koordination, Kondition und Konzentration
- Teamgeist 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 viel und bietet tolle Herausforderungen – **Boxen fördert Dich und das Team als Ganzes: Körper & Geist, Persönlichkeit & Teamgeist.**

Beispiel für Trainingseinheiten: Fitness- und Leichtkontakt-Boxen

(Können mehrmals wiederholt und variiert werden)

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“



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 Sauerstoffzug 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