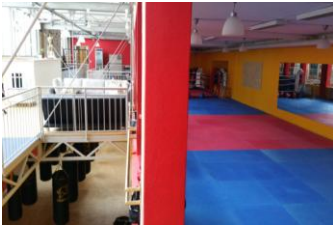


Box-AGs: „Fitnessboxen & Leichtkontakt-Boxen als Breiten- und Schulsport“ für Schulen, Vereine, Jugend- und Sozialarbeit



Sportstätte: **CHAMP Sportakademie**
Gruppen: **20 Teilnehmer/innen (mehr gemäß Absprache)**
Alter: **Erwachsene, Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre**
Preise: **150 Euro für lizenzierten Trainer pro Box-AG (90min)**
50 Euro Pauschale für Miete oder Anfahrt bis 25km
inkl. Box-Equipment pro Box-AG
100 Euro für einen Co-Trainer pro Box-AG (90min)



Günstigere Konditionen bei mehrmaligen/mehrständigen Box-AGs auf Anfrage!

Die Preise beinhalten: Anleitung der Box-AGs von mir, bei Bedarf von zwei erfahrenen und lizenzierten Boxtrainer/n; Gruppen bis/über 20 Teilnehmer/innen; Training in der **CHAMP Sportakademie**, einem bestens ausgestatteten Boxgym mit Flair, 2 Trainingsräumen, 20 Boxsäcken und Leih-Boxhandschuhen – mit separaten Umkleiden Männer/Frauen mit Duschen sowie einem Aufenthaltsbereich für Gespräche und Theorie. Dauer und Uhrzeit der Box-AGs sind unter der Woche bis 17.00 Uhr flexibel, auch Samstag sind Kurse möglich. Gegebenenfalls kann ich 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: 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).

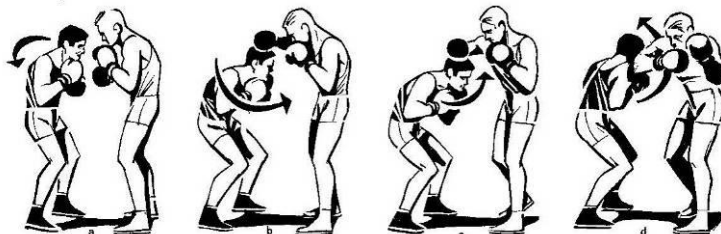
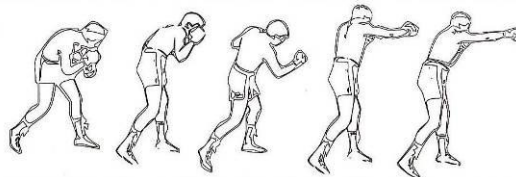
Im **Fitnessboxen** stehen das Auspowern und „Schlagen“ (gegen die Boxsäcke) im Vordergrund. Hier wird an der richtigen boxerischen Schlagtechnik gearbeitet, d.h. die Kraft auf den Punkt zu bringen. Jede/r kann sich austoben, **Frust, Stress und Aggressionen** abbauen: mit Schnelligkeits-, Schnellkraft- und Kraft-Ausdauer-Intervallen werden die Boxsäcke traktiert. 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** 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 können gleichzeitig beschäftigt werden und trainieren partnerweise miteinander – dabei lernt jede/r sich und die anderen authentisch 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 vor allem Kinder und Jugendliche, sich mit **Achtung und Rücksicht, Regeln und Respekt**, aber ohne Härte und Verletzungsrisiko zu messen. Regelmäßiges Boxtraining trägt so 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) und **Koordination**. Ist hervorragend für die **Stützmuskulatur und Fettverbrennung**, für den Stoffwechsel und das **Herz-Kreislauf-System**. Jede/r kann gemäß dem individuellen Konditions- und Fitnesslevel mitmachen. Es fördert die **Fähigkeit zur Selbstverteidigung** und schult Eigenschaften wie **Mut, Disziplin, Fairness**, Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft, Selbstvertrauen und Stehvermögen – die man aufs Leben übertragen kann. Regelmäßiges Boxtraining trägt zu persönlicher Stärke und einem positiven Selbstbild bei. Außerdem: **Boxen ist sehr beliebt bei Jungen und Mädchen – und Erwachsenen ebenso.**

Box-Workshop – 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 (Fintrieren) und Kontern, Austeilen aber auch Einstecken können



- 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

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 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 sich NICHT um „Profiboxen“ geht, sondern um „Olympisch-Boxen“ und dessen Varianten „Fitnessboxen“ und „Leichtkontakt-Boxen“ als Breiten- und Schulsport. Außerdem steht Boxtraining im Mittelpunkt, 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 Athlet/innen.
- Weil Boxen bei Kindern und Jugendlichen beliebt ist und als „cool“ bewertet wird, in den Varianten Fitness- & Leichtkontakt-Boxen 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 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 Trainierenden im Boxsport sehr individuell, persönlich und authentisch begegnen, sich dabei besser kennen und schätzen lernen.
- Weil Olympisches Boxen die Einhaltung von Regeln, Achtung, Rücksichtnahme und Respekt gegenüber Anderen vermittelt – außerdem wird die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung und zur Selbstverteidigung geschult.
- 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 Mut, Kraft, Selbstvertrauen, Willensstärke, Disziplin, Widerstandsfähigkeit, Fairness, Selbstkontrolle, Leistungsbereitschaft, Verantwortung, Selbstbewusstsein u.a.m. durch Boxtraining gefördert werden.
- 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 schlagen, zu kämpfen oder sich zu messen, im Boxen befriedigt, lustvoll erlebt und durch Partnerübungen bzw. Kampfspiele in sportlich faire und sozial anerkannte Bahnen gelenkt wird – Boxen für Respekt, Toleranz und Zivilcourage!

Box-Equipment

Schulen und sozialen Einrichtungen kann ich Boxartikel
in einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis zu folgenden Preisen anbieten:

Boxhandschuhe Phoenix Topmodel:
Schwarz oder Rot – gute Allrounder



8 bis 16oz: 30€
Bei 50 Paar mit Logo

Boxbandagen:
Blau, Schwarz, Rot, Weiß



250 oder 350x5cm: 8€

Boxsäcke Ø 35 oder 45cm



180x35cm | 130x45cm
200€

Springseil „Star“ von Paffen Sport



Kunststoff-Stahlseil einstellbar: 2.8m
15 €

„Konditester“ von Paffen Sport
Zeitgeber mit Pips-Signal
für Intervalltraining

200€



„Kombipratze“
Pratze und Boxhandschuh

80€

