



Kurs 5413 vom 14.09.2013 in Basel
Kursleitung: Stefan Käser

Fitnessboxen



Lehrmittel

*„Die Unterlagen sind der Lesbarkeit halber in der männlichen Form gehalten.
Alle Formulierungen gelten selbstverständlich ebenso für das weibliche Geschlecht.“*

LIGHT-CONTACT BOXING

1. Vorstellung der Sportart

Light-Contact Boxing (auch Leichtkontakt-Boxen oder kurz LC genannt) ist eine Variante des Boxsportes, bei der keine starken Schläge erlaubt sind und der Gegner nur touchiert werden darf. Es basiert auf „boxe éducative“ (kurz bé), welches in Frankreich seit den 70er Jahren an den Schulen und in Vereinen praktiziert wird. LC wird wie bé vor allem im Jugendbereich eingesetzt und hat, wie der Name erahnen lässt, primär pädagogische Ziele.

Unter LC werden einerseits die Wettkampfvariante und das Training darauf hin verstanden, bei welchen starke Schläge verboten sind. Der Begriff bé wird in Frankreich aber auch gebraucht, wenn ein Boxkurs für spezielle pädagogische Ziele eingesetzt wird. So wird bé nebst dem Unterricht in Schulen oft in Projekten zur Gewaltprävention oder in der Arbeit mit schwer erziehbaren Jugendlichen eingesetzt. Dabei muss nicht zwingend ohne Kraft geschlagen werden. Je nach Ziel kann die Auseinandersetzung mit dem Risiko des starken Schlages auch bewusst eingesetzt werden. Wesentlich ist, dass gelernt wird, die gesunde Aggressivität zu kontrollieren, damit sie nicht in Aggression ausartet.

Es wird angenommen, dass die boxerische Auseinandersetzung eine Annäherung an soziale Probleme ermöglicht, da sich problematische Verhaltensweisen oft im Kampf verstärkt widerspiegeln und dadurch in einen anderen Rahmen gestellt werden können. Vielfach kann im Boxsport, wie im Sport im Allgemeinen, ein gemeinsamer Nenner mit den Jugendlichen gefunden werden, welcher als Basis für einen vertrauensvollen Dialog dient.

Es existieren folgende Ausprägungen des Boxsportes:

- **Box-Fitness oder Fitnessboxen (ab 8 Jahren; grundsätzlich kein Schlagkontakt)**
- **Light-Contact Boxing (ab 8 Jahren; harte Schläge verboten)**
- **Olympisches Boxen / Amateurboxen (ab 13 Jahren; harte Schläge erlaubt)**
- **Profiboxen (ab 18 Jahren; harte Schläge erlaubt + mit Zusatzpunkt belohnt, ohne Helm)**

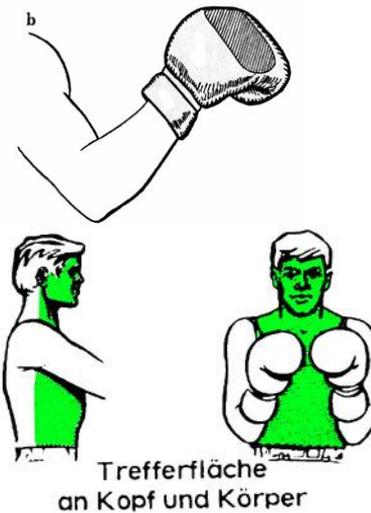
Im Unterschied zum Olympischen und Profi-Boxen wird beim LC der Gegner mit dem Handschuh nur touchiert. Ein Niederschlag führt zur sofortigen Disqualifikation des dafür verantwortlichen Boxers. Zentral ist die Auseinandersetzung ohne Aggression, was die Beherrschung der Schlagstärke und der Emotionen erfordert. Diese Box-Form ermöglicht den Schülern und den Lehrern alle Bereicherungen des Boxsportes (im motorischen, informativen, energetischen Bereich, aber auch in der Entwicklung der gesellschaftlichen Werte) zu nutzen, ohne die Gesundheit der Praktizierenden zu gefährden.

Um LC zu verstehen, bedarf es eines Grundverständnisses für die Regelung des Boxens. Die wichtigsten Punkte werden deshalb im nächsten Abschnitt erläutert. Will der Leiter / Lehrer den Unterricht von den spielerischen Kampfformen bis zur Endform, dem LC-Kampf, weiterziehen, sollte er möglichst gut mit den Regeln dieser Sportart vertraut sein. In der Schule ist es je nach Situation auch sinnvoll, die Regeln bewusst anzupassen, am besten im Dialog mit den Schülern. Schwierige Regeln können, wie im Basketball die Schrittregel, vereinfacht oder mit mehr Toleranz behandelt werden.

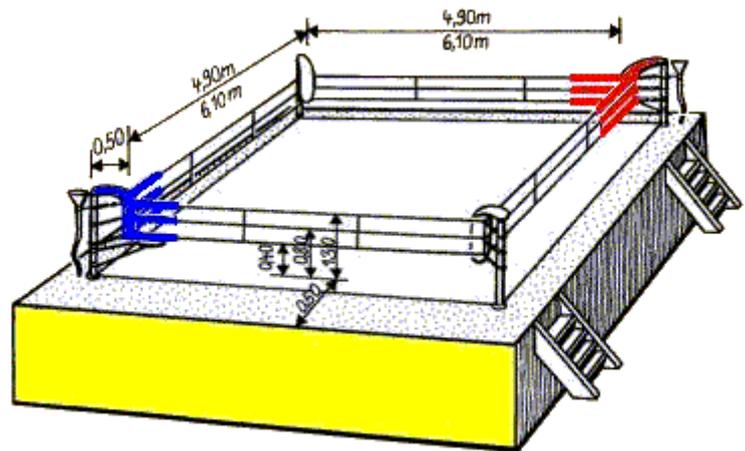
2. Zentrale Punkte des Box-Reglements

Der Boxer versucht seinen Gegner mit einem **Schlag** zu treffen (Halten, Stossen, Heben etc. ist verboten) und dabei selber nicht getroffen zu werden. Während des Kampfverlaufes darf er dem Gegner **nie den Rücken zuwenden**. Erlaubt sind nur Treffer mit einem **bestimmten Bereich der Faust** (Kopf der Mittelhandknochen, Knöchel).

Als **Ziel** gilt die vordere Körperseite vom Gürtel bis zur Stirne.



Die Boxer kämpfen im **Box-Ring**. Ausser ihnen und dem Ringrichter befindet sich niemand im Ring. Die **Kampfdauer** beinhaltet mehrere Runden à 1 min (Schüler), 2 oder 3 min (Jugend + Elite) oder 3 min (Profis) Länge. Zwischen den Runden ist jeweils 1 min Pause, in der die Boxer von ihren Trainern betreut werden und Tipps erhalten können.



Von diesen Grundregeln leiten sich die meisten **verbotenen Handlungen** ab:



Tiefschlag



Stoss mit dem Kopf beim Angriff



Angehen mit der Schulter/
Auflaufenlassen auf die Schulter



Schlag mit offenem Handschuh
(Innenhandschlag)



Schlagen mit der
Rückhand



Hineinziehen des Gegners
In den Schlag



Unerlaubter
Angriff



Festhalten (Einklemmen)
der Arme



Herbeiführen eines
verbotenen Schlags
durch Abdrehen



Schwungholen aus den Seilen



3. Pädagogik

Basierend auf dem „Kernlehrmittel J+S, 2000“ sollen hier einige Punkte hervorgehoben und diesbezüglich Empfehlungen zum Light-Contact Boxing gegeben werden:

Wie auch im normalen Sportunterricht empfiehlt es sich, speziell bei Kampfsportarten **Rituale** einzuführen. Die Schüler bekommen so einen Rahmen, der ihnen Orientierung und Sicherheit gibt. Zu erwähnen sind Begrüßungs- und Abschiedsrituale (z.B. Besammlung im Kreis, Feedback am Schluss, gemeinsames Dehnen oder Handschütteln am Stundenende), sowie Kampfrituale (vor und nach dem Kampf gibt man sich die Hand, nach einem zu starken Schlag entschuldigt man sich). Im Boxen haben sich folgende Handschläge (Abb. 13) eingebürgert:



Abb. 13 Handschlag im Boxen

Mit dem Handschlag drückt man auch den Respekt gegenüber dem Gegner / Partner aus.

Es bewährte sich, die **Kommandos** des Kampfes (Box, Stopp, Break) in den Unterricht zu übernehmen. So darf nur geschlagen werden, wenn das Kommando „Box“ ertönt. Bei „Stopp“ soll die kompakte Grundstellung eingenommen und schweigend den weiteren Anweisung des Ringrichters, respektive der Lehrperson, zugehört werden. Dies soll strikte umgesetzt und die Konsequenzen mit den Schülern vorher abgemacht werden.

LC kann wie alle Spiele sehr emotional werden. Der Leiter soll **Verständnis** für **Spannungen** und Aggressionsausbrüche zeigen und die Probleme je nach dem mit den Schülern **thematizieren**. Er soll helfen, Enttäuschungen und Misserfolge zu verarbeiten und auch kleine Fortschritte im technischen, emotionalen und vor allem sozialen Verhalten anerkennen und loben.

Durch das Einsetzen der Schüler als Ringrichter wird die **Mitverantwortung** gefördert und durch den **häufigen Rollenwechsel** das Verständnis für die Regeln verbessert. Die Regeln werden so besser eingehalten, was Spannungen aufgrund von vermeintlicher Ungerechtigkeit reduzieren kann. Je nach Situation macht es auch Sinn, zusammen mit den Schülern die Regeln zu besprechen und zu variieren.

Beim Vermitteln von LC sollen von Anfang an **wettkampforientierte Organisationsformen** eingebaut werden, um die Schüler früh mit den Aspekten Fairness und Challenge zu konfrontieren.

4. Methodik

Wenn das Verbot der harten Schläge konsequent vermittelt wird, was die Sportart vorsieht, dürfte ein Einführen ohne grössere technische Voraussetzungen möglich sein. Empfehlenswert ist dennoch eine kurze Einführung der Grundstellung, der Schläge und der Laufschiene (→ siehe Technik).

Weitere technische Elemente werden dann durch eine entsprechende Auswahl der Spielformen und deren Erfordernisse situationsgemäss ausgebildet. Dabei sollte immer von der Kernaufgabe „treffen, ohne sich treffen zu lassen“ ausgegangen werden.

4.1. **Sicherheitshinweise**

Klare Kommandos

- Konsequentes Einsetzen der Kommandos „Box“ und „Stopp“ auch im Training: es darf nur geboxt werden, wenn die Lehrperson oder der Ringrichter das Kommando „Box“ spricht. Bei „Stopp“ sofort anhalten und zuhören.
- Beim ersten Handschuh-Anziehen: Wer die Handschuhe hat, sitzt im Kreis ab und wartet, bis alle bereit sind.
- Wer sich nicht daran hält, muss z.B. Handschuhe ausziehen.

Adäquate Ausrüstung der Schüler

- Hallenschuhe (seitliche Stabilität, seitliche Verschiebungen)
- Schmuck ausziehen (v.a. Ohringe, Gesichtspiercing, Fingerringe)
- Brillen ausziehen, falls möglich
- etwas zu trinken dabei (Wasser, Tee oder Isotonisches Getränk)

Trinkpausen

An heissen Tagen und/oder bei intensivem Training alle 20-30min eine Trinkpause einschalten.

Adäquates Aufwärmen

Ein gutes Aufwärmen vermindert das Risiko von Verletzungen.

- mind. 10min
- Intensität stetig steigern
- Alle benötigten Muskeln und Gelenke einbeziehen

Boxspiele

- Gute mündliche Einleitung auf den Stundeninhalt (Es wird nicht stark geschlagen!)
- Bei Boxspielen ohne Handschuhe den Kopf nicht als Ziel wählen (Gefahr, dass unkontrollierte Finger in die Augen des Gegenüber gelangen)
- Vor den Boxspielen mit Handschuhen 2-3 Sensibilisierungsübungen
- Klare Raumbegrenzungen bei freien Boxformen (kein gegenseitiges „Auf die Füsse treten“)

Arbeit an den Schlaggeräten

- Tragen der Säcke: Gerader Rücken, nah am Körper
- Befestigung der Geräte und Qualität der Handschuhe vor dem Training kurz kontrollieren
- Boxen an den Säcken und Matten nur mit Handschuhen
- Sicherheitshinweise zum Schutz der Handgelenke beachten

4.2. Risiko Handgelenke

Das Schlagen in die zum Teil ziemlich harten Säcke und Matten birgt die Gefahr, sich das Handgelenk zu stauchen. Dies kann v.a. bei unkonzentriertem oder übereifrigem Schlagen auftreten. Deshalb ist die richtige Anweisung und Vorbereitung der Schüler von grosser Bedeutung um Verletzungen zu verhindern:

- Gutes Aufwärmen der Handgelenke
- richtiges Schlagen vorher mit anderen Aufgabestellungen (Schattenboxen, Prätzen, etc.) üben
- Betonen, dass die ersten Schläge nicht mit vollem Krafteinsatz ausgeführt werden, das Handgelenk gut angespannt ist (Faust kurz vor dem Auftreffen zusammenpressen) und mit der korrekten Fläche (siehe Abb. 42) die Mitte des Sackes getroffen wird.
- Zuerst feste Vorgaben (z.B. 30x linke Gerade, dann 30x rechte Gerade, oder 50 mal links-rechts, oder 1 min lang nur gerade Einzelschläge) für das Training am Sandsack geben und nicht frei draufschlagen lassen.
- In jeder Unterrichtseinheit sollten die Handgelenke gekräftigt werden. Dazu eignen sich Finger-Kneten in die Luft, Handgelenks-Liegestützen, Hanteltraining, Handknet-Bälle, Liegestützen auf den Knöcheln, Seilspringen mit schweren Seilen, etc. Am idealsten wäre eine Kräftigung der Handgelenke bereits in den vorhergehenden 4-5 Sportlektionen.
- Einbandagieren der Hände gibt zusätzlichen Halt

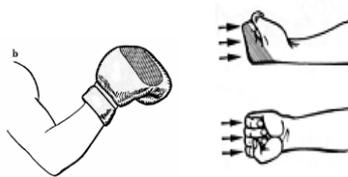


Abb. 42 Fauststellung und Trefferfläche

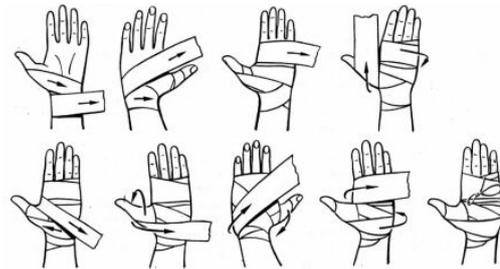


Abb. 43 Bandagieren der Hände

4.3. Unterrichtshilfen

Gerade beim Unterrichten von Jugendlichen sollten viele Orientierungshilfen und Metaphern eingesetzt werden. **Orientierungshilfen** (z.B. Faust berührt Backenknochen, Markierungen am Boden für die Laufschiene) geben den Schülern Anhaltspunkte, die ihnen bei neuen Bewegungsabläufen Sicherheit vermitteln.

Metaphern (Gerade, Seitwärtshaken, Aufwärtshaken = Linie, Kreis, Schraube; Rollendes Meiden = „zeichne mit der Nase ein Hufeisen in die Luft“) helfen, sich die Ziel-Bewegung besser vorstellen zu können. Die Bewegungsvorstellung ist ein ganz wesentlicher Faktor im Lernprozess. Auch das Schlagen in Zeitlupe oder das Modellieren des Partners in Schlüsselpositionen unterstützen die Bewegungsvorstellung.

Der bewusste Einsatz von **Gegensatz-Erfahrungen** (weite vs. enge Fussstellung; hohe vs. tiefe Deckung; keine vs. extreme Gewichtsverlagerung) lässt den Lernenden den sinnvollen Mittelweg tastend erfahren und fördert dessen Verständnis dafür.

Wende oft das **GAG-Prinzip** an: Freies Boxspiel, z.B. „One-Touch“ (= ganzheitlich) > Analyse eines technischen Elementes (z.B. Gerade zum Körper) > Boxspiel mit Schwerpunkt auf dem behandelten Element (z.B. Gerade zum Kopf gibt 1 Pkt, Gerade zum Körper gibt 3 Pkte) > wieder „One-Touch“ (= ganzheitlich)

4.4. **Sensibilisierungsformen – Stufenweiser Aufbau**

Kontrolliertes Schlagen ohne Härte will gelernt sein: mit der folgenden Methodik werden die Voraussetzungen für eine breite Palette an Boxspielen geschaffen.

Jede Person hat ein individuelles Schmerzempfinden. Deshalb ist es wichtig, mit der jeweiligen Partnerin als erstes die richtige Schlaghärte herauszufinden.

Bei den Sensibilisierungsübungen lernt man seinem Partner zu vertrauen.

Dieser übernimmt die Verantwortung für das Wohl seines Gegenübers (die ersten Übungen machen dies noch stärker bewusst; der Partner ist mit den Händen hinter dem Rücken «ausgeliefert»). Durch ständigen Rollenwechsel erfahren die Schüler beide Positionen. Die Übungen werden dann bezüglich Raum, Komplexität und Tempo schrittweise erschwert (siehe unten). Dabei müssen die Schüler lernen, sich dem Können und Tempo ihres jeweiligen Partners anzupassen – je besser dies gelingt, desto weniger unkontrollierte Schläge treffen ein. Diese Bewusstseinsprozesse können vom Lehrer mündlich verstärkt werden.



Es empfiehlt sich sehr, nach jeder Übung die Gruppen gezielt zu wechseln. So wird die Anpassung an unterschiedliche Partner gefördert. Wenn die Schüler selber ihre Partner wählen, kann es leicht geschehen, dass bei „harten Typen“ die nur unter sich wechseln deutlich zu hart geschlagen wird, da die diesbezügliche Rückmeldung fehlt.

So geht's aufwärts!

Stufe 1: Aus dem Stand kontrolliert (ein unbewegliches Ziel) touchieren:

A nimmt Hände hinter Rücken, B berührt ihn durch leichte Schläge auf Bauch, Schulter und Stirne. A versucht Augen offen zu halten und gibt Feedback wenn der Schlag zu stark war oder ins Leere ging. Wechsel nach 40 Sekunden.

Stufe 2: Zwischen den Treffern wird die Distanz ständig neu eingestellt:

A macht nach jedem Schlag zwei Schritte in eine beliebige Richtung. B muss folgen. Wechsel nach 40 Sekunden.

Stufe 3: Nach dem Treffer erfolgt ein Konter:

A hält seine Hände auf Kopfhöhe und streckt den Arm in Richtung der Stirne von B, nachdem er den Treffer gespürt hat. A verifiziert so, ob B sofort wieder in Deckung geht. Wechsel nach 50 Sekunden.

Stufe 4: Zwei Schläge werden fließend verbunden:

B versucht zwei Schläge fließend zu verbinden und mit beiden zu touchieren. Nach der Schlagserie kontert A und macht ein bis zwei Schritte. Wechsel nach 60 Sekunden.

Stufe 5: Mehrere Schläge auf ein bewegliches Ziel:

A hält die Hände nun in der Grundstellung und bewegt sich langsam und konstant in alle Richtungen, verteidigt aber nicht aktiv. B versucht so oft wie möglich hintereinander zu touchieren und mehrere Schläge zu verbinden. Ab und zu (d.h. nach ca. 8 Treffern) kontert A, um zu kontrollieren, ob B gedeckt ist. Wechsel nach 60 Sekunden.

Stufe 6: Die Distanz auf ein *schnell* bewegliches Ziel anpassen und Härte kontrollieren:

A ist ständig in Bewegung und versucht durch Beinarbeit den Schlägen auszuweichen. Wechsel nach 60 Sekunden.

Je nach Entwicklungsstand können mehrere Stufen zusammengefasst werden.

Auch bei Fortgeschrittenen sollten vor jedem Boxspiel mind. 2-3 Sensibilisierungsübungen durchgeführt werden (mind. 1 Ü. aus Stufen 1-4 und 1 Ü. aus Stufen 5-6).

5. TECHNIK

Wie schon erwähnt, ist die Technik im LC nicht als starre Bewegungsvorgabe zu sehen. Sie steht völlig im Dienste der Kernaufgabe „treffen, ohne getroffen zu werden“. Wenn dieses Ziel erfüllt ist und dabei die Regeln befolgt werden, können die Bewegungen auch von den klassischen Boxtechniken abweichen.

Dennoch sollten die folgenden, kurz erläuterten Techniken der Lehrperson bekannt sein, um einen Boxkurs möglichst authentisch und nachhaltig durchzuführen:

Ausführlichere Beschreibungen der Box-Technik finden sich im Buch „Boxen für Einsteiger“ von Horst Fiedler, 1994 (vergriffen). Die praktische Kompetenz kann mittels Besuch eines Box-Einsteigerkurses oder später dem Besuch eines Trainerkurses von SwissBoxing vertieft werden. Die meisten Boxclubs sind gerne bereit, Lehrpersonen bei ihrer Weiterbildung zu unterstützen. Kontaktadressen der Ansprechpersonen in den jeweiligen Regionen der Schweiz finden sich unter www.light-contact.ch/. Eine komplette Adressliste aller Boxclubs findet sich unter www.swissboxing.ch/.

5.1. Boxstellung

Die Boxstellung (\approx Beinstellung und Komplettierung/Armhaltung) ist die Ausgangs- und Endstellung aller Angriffs- und Verteidigungshandlungen. Sie sollte möglichst locker sein, wird sich aber für Einsteiger komisch anfühlen, da sie keineswegs der Alltagshaltung entspricht.

Beim Aufbauen der Boxstellung wird idealerweise bei der Fussstellung begonnen und dann von unten nach oben komplettiert. Es empfiehlt sich mit viel Demonstrationen und Gegensatzerfahrungen zu arbeiten.

Der schwächere Arm und das Bein der selben Seite sind in der Boxstellung leicht vorgestellt. Dadurch steht der Boxer weniger frontal zum Gegner und bietet so weniger Trefferfläche. Gleichzeitig hat die stärkere Hand so einen längeren Beschleunigungsweg und dadurch mehr Power. Die vordere Hand wird **Führungshand** genannt; sie dirigiert und leitet den Kampf. Die hintere Hand wird **Schlaghand** genannt. Da beim Rechtshänder die linke Faust weiter vorne ist, wird er „Linksausleger“ genannt. Diese Begriffe müssen im Unterricht nicht gebraucht werden, helfen aber die Fachliteratur zu verstehen.



Abb. 21
Boxstellung
(Fiedler)

5.1.1. Stellung der Beine

Abstand der Füße \approx Schulterbreite

Knie leicht gebeugt

Körpergewicht gleichmässig auf beide Fussballen verteilt

Die Ferse des linken Fusses befindet sich (in der weiten Distanz) auf gleicher Höhe wie die Fussspitze des rechten Fusses, die Fussspitzen zeigen zum Gegner.

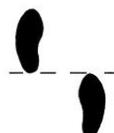
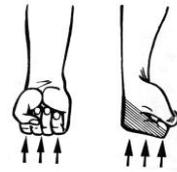


Abb. 22 Fussstellung eines Linksauslegers in der weiten Distanz (Fiedler, ergänzt)

5.1.2. Stellung der Arme

Beide Arme sind angewinkelt, die Unterarme liegen senkrecht vor dem Körper. Die Schlaghand befindet sich rechts an der Kinnschneise. Die Faust der Führungshand liegt etwa in Augenhöhe ca. 10-20 cm vor dem Kopf. „Die Rücken der Fäuste zeigen nach aussen und bilden mit den Unterarmen eine gerade Linie“ (Fiedler, S. 64).



„Am Beugewinkel der Arme und an der Höhe der Fäuste erkennt man die verschiedenen Boxschulen und -stile. Der Grund für die unterschiedlichen Armstellungen ist in der unterschiedlichen Gewichtung der Verteidigungsmittel zu suchen: Wer die Ausweich- und Meidbewegungen den Deckungen vorzieht, hält seine Fäuste tiefer.“ (Neukom, S. 11)

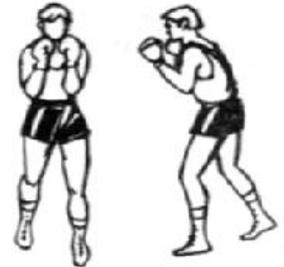


Abb. 23 Armstellung (Ihlo)

5.1.3. Stellung des Schultergürtels

leicht gehoben → Schulterblock

nach vorne geführt → Trefferfläche verkleinern („Rucksack anziehen“)

linke Schulter leicht nach vorne gedreht

5.1.4. Stellung des Kopfes

„Der Kopf ist gesenkt, und das Kinn berührt fast das Brustbein“ (Fiedler, 1983, S. 64).
Begründung: Kinn schützen (Schulterblock, aber auch gegen gerade Schläge zum Kopf) und Kehlkopf schützen

Blick immer gegen Gegner gerichtet

Mund geschlossen

Die korrekte Boxstellung ist wesentlich, da sie die Basis für alle Boxhandlungen bildet. Deshalb sollen die häufigsten Fehlerbilder bei Anfängern kurz erläutert werden:

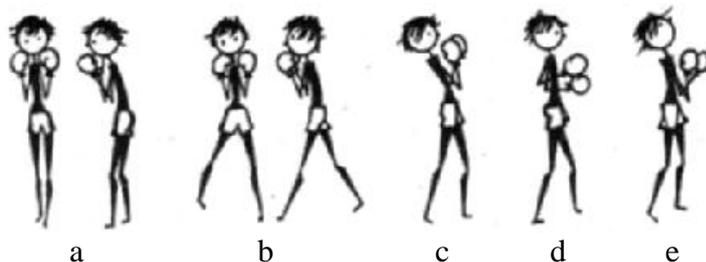


Abb. 24 Fehlerbilder bei der Boxstellung, (Ihlo)

a) zu schmale Beinstellung (schlechtes Gleichgewicht)

b) zu weite Beinstellung (Einschränkung der Bewegungsfähigkeit)

c) Rücklage (schlechtes Gleichgewicht, Einschränkung der Verteidigungsmöglichkeit)

d) Fäuste zu tief (schlechte Verteidigungsmöglichkeit)

e) Kinn angehoben (Kopf wird leicht getroffen)

5.3. Schläge

Die Schläge im Boxen werden unterschieden nach ihrer Struktur:

- linienförmige Schläge; die Geraden
- kreisförmige Schläge; die (Seitwärts-) Haken
- schraubenförmige Schläge; die Aufwärtshaken, auch Uppercuts genannt

Diese Metaphern lassen sich folgendermassen darstellen:

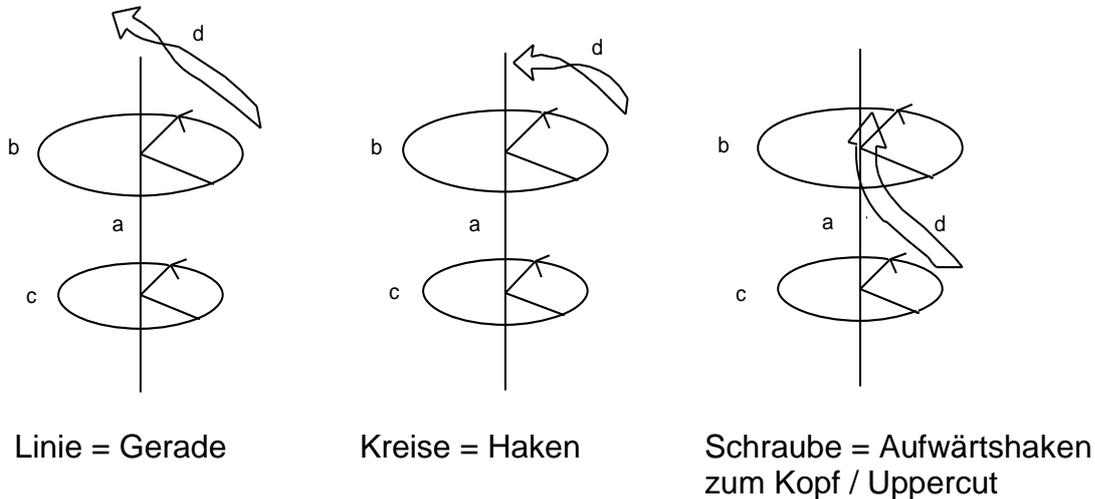


Abb. 27 a – Längsachse, b – Schulterachse, c – Beckenachse, d – Beschleunigungsweg Faust (Neukom)

5.3.1. Die Geraden

Die Geraden werden aus der Grundstellung auf dem direktesten Weg ins Ziel gebracht. Dies geschieht mit einer Streckung des Armes, gleichzeitig zu Hüftrotation und Abdruck der gleichseitigen Fussballen. Der Ellbogen zeigt möglichst lange in Richtung Boden. Beim Nachvornebringen der schlagenden Faust geht die zweite Faust zurück an die Wange (Deckung).

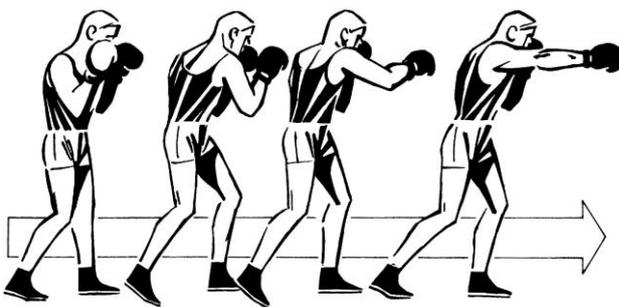


Abb. 28 Schlaghand zum Kopf (Fiedler)

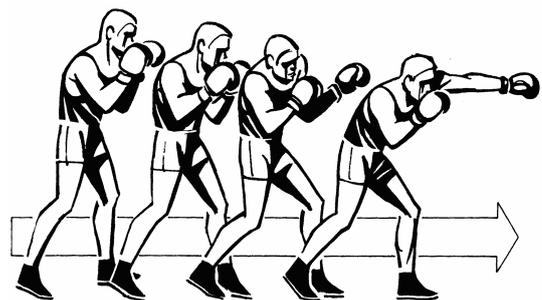


Abb. 29 Führungshand zum Körper

Bei den Geraden zum Körper beugen sich gleichzeitig zum Schlag der Oberkörper und die Knie. Die Faust befindet sich auf Kopfhöhe des schlagenden Boxers. So wird der Kopf durch die Schulter geschützt. Danach sollte blitzschnell wieder die Boxstellung eingenommen werden.

Auch hier kurz die häufigsten Fehlerbilder:

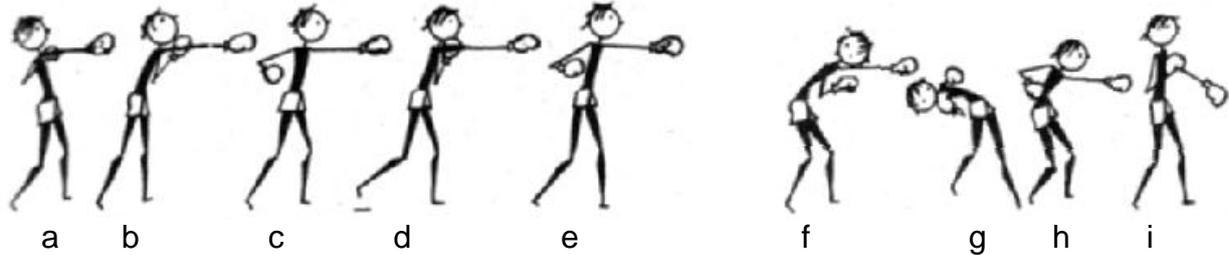


Abb. 30 Fehlerbilder bei Geraden der Schlaghand,

und der Geraden zum Körper (Ihlo)

- a) Rücklage (keine Schlagwirkung)
- b) Kopf angehoben (Deckungsverlust)
- c) Linker Arm nach hinten geführt (keine Deck.)
- d) Rechter Fuss von Boden angehoben (keine Schlagwirkung, labiles Gleichgewicht)
- e) Ausholbewegung (Ankündigung des Stosses; Deckungsverlust beim Angriff)

- f) Kopf weggedreht
- g) zu weites Abwinkeln nach rechts
- h) Schlagarm wird zurückgeführt
- i) Abducken fehlt

5.3.2. Die Haken

Der (Seitwärts-) Haken wird ebenfalls durch Abdruck auf der Fussballe und gleichzeitigem Nachvornebringen der Hüfte ausgelöst. Der Körper rotiert um die Längsachse. Der Arm wird nicht gestreckt, sondern während der Rotation um 90° gekippt, so dass sich Faust, Ellbogen und Schulter auf einer Höhe befinden. Die Faust soll seitlich am Kopf des Gegners auftreffen. Das Kinn wird durch die Schulter gedeckt. Das Ellbogen- und das Schultergelenk weisen einen 90° Winkel auf. Die zweite Hand liegt seitlich am Backenknochen, der Unterarm senkrecht vor dem Rumpf.

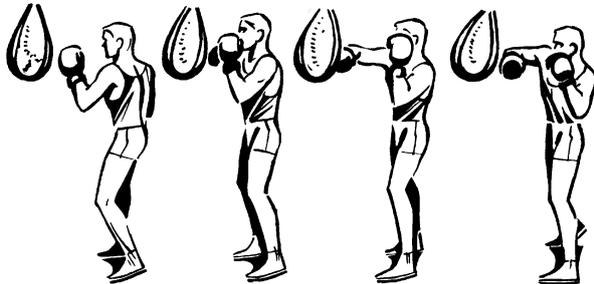


Abb. 31 Seitwärtshaken an der Maisbirne (Fiedler)

5.3.3. Die Aufwärtshaken

Der Aufwärtshaken ist von der Struktur her der schwierigste Schlag. Er wird ebenfalls durch Hüftrotation ausgelöst. Als Vorbereitung werden die Faust und der Oberkörper leicht fallengelassen. Danach wird der Unterarm senkrecht vor dem Körper nach oben gebracht und gleichzeitig Beine, Hüfte und Rumpf gestreckt. Die Faust soll von unten her am Kinn auftreffen.

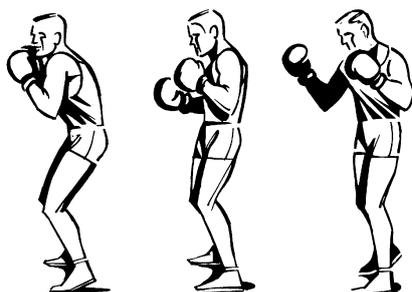


Abb. 32 Aufwärtshaken zum Kopf (Fiedler)

5.4. Verteidigungen gegen die Geraden

Im Sportunterricht kommt es darauf an, wenige, aber die wesentlichsten Verteidigungsmöglichkeiten sicher zu beherrschen. Als Abwechslung können später auch andere Techniken vermittelt werden, je nachdem wie viel Zeit zur Verfügung steht. Vorrangig muss jeder Schüler die Kopfdeckung mit der Schlaghand und den Ellbogenblock anwenden können. Verteidigungen werden vorwiegend als Partnerübungen gelehrt. Der Schüler soll ausserdem die passive Verteidigung vermeiden. Deshalb sollen die Verteidigungen möglichst bald mit Konterstössen gekoppelt werden.

Abbildungen 33-37: Die verschiedenen Verteidigungen gegen die Geraden (Ihlo).

5.4.1. Kopfdeckung (Innenhand-Block)

Kurz vor Auftreffen der Faust des Gegners wird die Faust der Schlaghand geöffnet und die Handfläche zum Gegner gedreht. Die Faust wird leicht nach vorn geführt und fängt die gegnerische Gerade auf. Beim Auftreffen ist der Arm federnd gespannt, damit die Wucht des Schlages nicht in den Handrücken gegen das Kinn drückt. Der Ellbogen der Deckungshand bleibt vor dem Körper, die Führhand in der Ausgangsstellung.

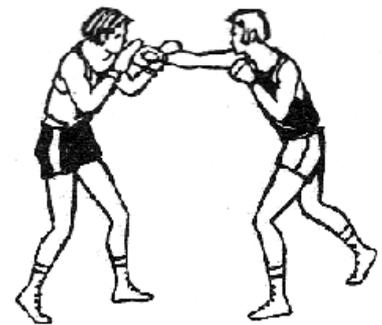


Abb. 33

5.4.2. Ellbogenblock

Durch Drehung des Körpers um die Längsachse nach links und betontes Heranführen des rechten Ellbogens an den Körper deckt der gewinkelte rechte Arm den Körper. Der Körper bleibt aufrecht, der linke Arm in der normalen Boxhaltung. Die Fäuste sollten (entgegen der Abbildung) auf Kopfhöhe bleiben.

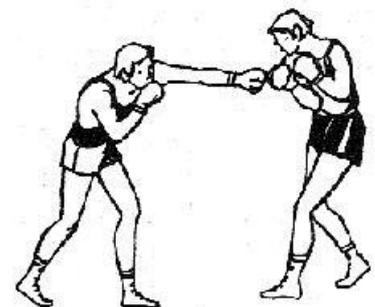


Abb. 34

5.4.3. Abducken nach schräg-vorwärts / seitliches Meiden

Der Körper wird schräg nach vorn gebeugt und damit aus der Schlaglinie des Gegners gebracht. Das Körpergewicht verlagert sich auf das Bein der Beugeseite, die Knie sind leicht gebeugt. Der Kopf bleibt hinter den Fäusten und der Deckungsarm dicht am Körper. Blick zum Gegner gerichtet. Das Abducken erfolgt zur Aussenseite des gegnerischen Armes, also gegen eine linke Gerade nach rechts-vorn-seitwärts und gegen eine rechte Gerade nach links-vorn-seitwärts.

Das Abducken wird möglichst bald mit einem Konterstoss (Gerade zum Körper) gekoppelt. Der Konterstoss erfolgt beim Abducken nach rechts-vorne mit einer zeitgleichen linken Geraden zum Körper und umgekehrt.

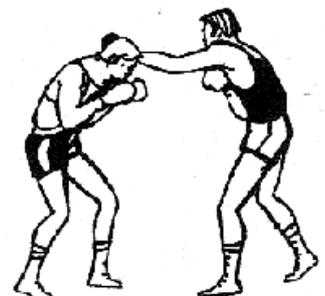


Abb. 36

6. INHALTSVORSCHLÄGE

6.1. Organisatorische Hinweise zum Stundenaufbau

In einer Doppellektion hat sich folgende Aufteilung bewährt (Abb. 19):

Einstimmung
Einlaufen
Spielerischer Hauptteil 1 mit Kampfspielen
Konditioneller Hauptteil 2 mit Kraftübungen und Boxen an den Schlaggeräten
Ausklang

Abb. 19 Stundenaufbau

In einer Einzellektion empfiehlt es sich, sich auf einen Hauptteil zu beschränken. Steht nur wenig Zeit zur Verfügung (z.B. 45min-Lektion und die Schüler kommen zu spät), ist es manchmal schwierig, die Stundeninhalte in einen sinnvollen Kontext zu verpacken. Kampfspielformen ohne Handschuhe (wie „Torero“, „Abklatschen“, etc. → siehe Übungssammlung) können auch ins Einlaufen integriert, oder zwischendurch als Auflockerung eingesetzt werden.

Einstimmung:

Zu Beginn der Stunde empfiehlt es sich, mit einer **kleinen Theorie** oder Diskussion einzuleiten, sei dies mit einer Erklärung, was **Boxen** eigentlich ist (→ siehe Anhang *Script Boxen* oder Fiedler: *Boxen für Einsteiger*, 1994), mit einer Diskussion zum Thema **Gewalt**, zum **Kampfsport** allgemein oder zu einem anderen Inhalt. Dadurch wird das Boxtraining in einen Rahmen gesetzt. Oft ist im Turnunterricht aufgrund der beschränkten Zeit eine ausführlichere, sicher sinnvolle Diskussion des Themas leider nicht möglich. Vielleicht ergibt sich aber die Möglichkeit einer Zusammenarbeit mit einem Deutsch-, Philosophie- oder anderen Phil-1-Lehrer, der z.B. das Thema Gewalt in seiner Lektion aufnimmt.

Einlaufen:

Vor den intensiveren Boxspielen oder vor dem Sandsacktraining sollen Schulter, Ellbogen, Handgelenke (z.B. Kreisen oder Kneten) und der Rücken gut aufgewärmt werden. Es ist sinnvoll, die neuen Bewegungen (Schlagen der Geraden, Seitwärts- und Aufwärtshaken) in ihrer Grobform gerade ins Einlaufen einzubauen. Die Schüler können danach in den Spielen oder am Geräteparcours bereits kontrollierter mit den Schlägen umgehen.

Beispiele: Box-Aerobic, Einlaufen im Kreis mit Boxenschlägen, Laufschiene, Prellen von Tennisbällen.

Selbstverständlich kann aber auch ein Spiel oder eine andere Einlaufform die Stunde einleiten.

Hauptteil:

Bewährt hat sich eine Stundenaufteilung in einen ersten spielerischen Teil mit Kampfspielen und einen zweiten konditionellen Teil mit Kraftübungen und Boxen an den Schlaggeräten (Sandsack etc.).

Der spielerische Teil soll immer mit einer genügenden Sensibilisierung auf die negativen Folgen eines zu starken Schlages eingeleitet werden. Dies kann zuerst mündlich, dann mit den entsprechenden Sensibilisierungsübungen (siehe Kapitel 4.4) bewirkt werden. Auch bei Fortgeschrittenen sollten immer 2-3 solche Übungen durchgeführt werden, um die Boxer auf die Schlagkontrolle bei den Boxspielformen einzustimmen.

Nach diesem ersten Teil folgt die Arbeit an den Schlaggeräten, bei denen nun (mit der Berücksichtigung der Sicherheitsvorkehrungen für die Handgelenke) auch hart geschlagen werden soll. Die Gerätearbeit fördert so die Kraftkomponente. Es soll aber bewusst auf den Kontrast „Sandsack-Training“ – „Light-Contact Boxing“ aufmerksam gemacht werden. Die Schüler können sich dadurch bewusst werden, dass solche Schläge bei den Spielen nicht angebracht sind und zu Schäden führen. Sie können sich dank dem ersten Hauptteil besser in einen Boxer hineinversetzen, begreifen, wieso eine gute Deckung und Reaktion absolut wesentlich ist. Aber vor allem können sie einmal so richtig Dampf ablassen und sich wie Weltmeister fühlen. Stark schlagen fördert auch das Selbstbewusstsein. Am einfachsten ist die Organisation in einem Circuit mit eingestreuten Rumpfübungen. Aber auch Stafettenformen oder eine Aufteilung der Klasse in 2-3 Gruppen mit Aufgabenrotation sind möglich. Als Alternative für die Schlaggeräte bietet sich ein Medizinball-Training an; die Schüler stossen oder schleudern sich (oder gegen die Wand) den Ball gerad-, kreis-, oder schraubenförmig zu.

Ausklang:

Der Ausklang kann beliebig erfolgen. Nach intensivem Training (v.a. nach Spurts am Sack oder Kraft-Circuit) unterstützt ein bewusstes Cool-Down den Regenerationsprozess. Es kann noch 3-5 min zu Musik ausgelockert werden, ein kleines Ballspiel (Sitzball, Basketball, Schnappball, etc.) oder ein Stretching durchgeführt werden.

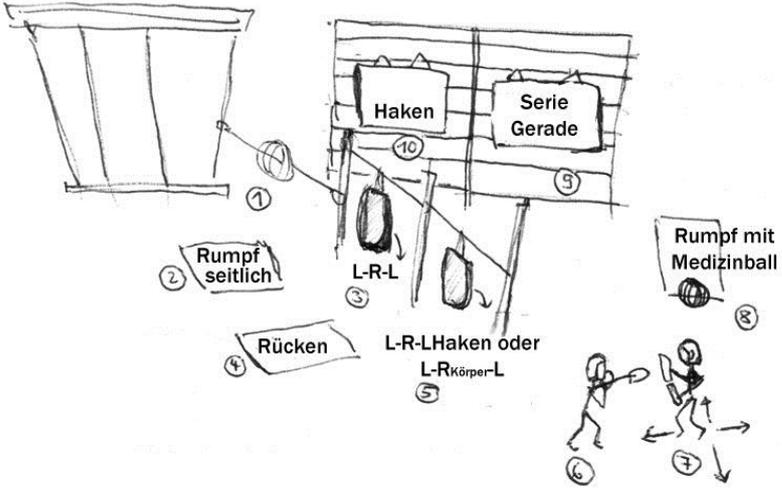
Danach ist es v.a. in den ersten Lektionen empfehlenswert, die Klasse nochmals zusammen zu nehmen, ihnen Rückmeldungen zu ermöglichen und das Anwenden des Gelernten ausserhalb des Unterrichts zu thematisieren. Es soll betont werden, dass Gewalt nie eine Lösung ist und ihre negativen Konsequenzen aufgezeigt werden. Das technische Können wäre auch noch völlig ungenügend, um in einer Ernstsituation sinnvoll als Verteidigung eingesetzt zu werden. Dazu sind Selbstverteidigungskurse da. Ausserdem fliegen Boxer, die in Schlägereien verwickelt sind, i.d.R. aus dem Verein.

6.2. Vorschlag für 1 Doppellektionen im Rahmen des Sportunterrichtes

Die folgende Beispielslektion kann auch als alleinstehende Unterrichtseinheit eingesetzt werden. Das Ziel einer Doppellektion ist eine grobe Einführung in den Boxsport zur Auflockerung des Unterrichts oder zur Information. Die verschiedenen Übungen werden bewusst nur kurz ausgeübt. Die Lektion sollte durch diese Vielseitigkeit Lust auf mehr erzeugen. Die Inhalte können natürlich variiert und ergänzt werden. Eine perfekte Lektion existiert nicht. Jeder Unterricht muss den personalen, sozialen und umweltbedingten Rahmenbedingungen angepasst werden.

BEISPIELS-LEKTION LIGHT-CONTACT BOXING

(12 Schülern, 90min)

Zeit	Inhalt / Gestaltung	Bemerkungen
10.30 10' 10'	Einstimmung Einleitung was ist Boxen, was sind Bedingungen, dass diese Lektion klappt? Einlaufen an Ort mit den Grundsschlägen in grober Ausführung Einnehmen der Grundstellung, gerade Führhand und Schlaghand Seitlich im Kreis laufen <ul style="list-style-type: none"> - mit Schulterkreisen vw, Schulterkreisen rw, Gegenkreisen - Handgelenk kreisen - Boxen dazu 	3 Boxarten, Verhalt.regeln (Box, Stop) Zu Musik, Kennenlernen Bewegung Achtung: Füsse überkreuzen und berühren sich nie; flache + dynamische Schritte dem Boden entlang
10.50 5' 1' 2' 2' 7' 6' 2'	Hauptteil – Light-Contact <i>Reaktionsspiele:</i> Berühren des Körpers (ohne Kopf und Unterarme); nach einem Treffer berühren beide Boxer die Aussenlinie des Volleyball-Feldes und starten dann den zweiten Angriff. <i>Laufschul-Spiele:</i> 1' - Beide Boxer vis-à-vis. Boxer A bewegt sich seitlich mit Chassé-Schritten. Boxer B versucht ständig vis-à-vis von Boxer A zu bleiben 2' - Angriff-Verteidigung vor-zurück; Boxer vis-à-vis. A macht 1-3 Schritte vw, B versucht möglichst ohne Verzögerung zurück zu weichen. Sobald A verharrt, darf B 1-3 Schritte angreifen. Ohne Schlagen, Hände sind entweder in Boxstellung oder hinter dem Rücken verschränkt. 2' - Torero; Boxer vis-à-vis ausserhalb Distanz. A streckt den Arm und läuft dann auf B zu und durch den hindurch. Die Faust zielt auf Bs Stirne. B bleibt selbstverständlich nicht stehen, sondern weicht zur Seite aus (äussere Seite des Armes). 7' Verteilen und Anziehen der Handschuhe <i>Sensibilisierung für die Schlaghärte</i> Berühren des Partners durch leichte Schläge auf Bauch, Schulter und Stirne Dito, aber der Partner bewegt sich dazu im langsamen Schrittempo Dito, aber schneller 6' <i>Verteidigungsverhalten</i> A schlägt Einzelschlag aus dem Stand, B weicht durch Meiden des Oberkörpers aus A schlägt Einzelschlag aus dem Stand, B verteidigt sich durch Blöcke (Abwehr mit Armen) 2' A schlägt Einzelschlag aus dem Stand, B weicht durch Schritte aus - One-Touch: Beide Boxer versuchen einander zu berühren (exkl. Unterarme, inkl. Stirne). Bei einem Treffer berühren beide die äussere Volleyball-Linie bevor sie fortfahren.	Anordnung: Alle Paare bewegen sich seitlich quer zur Halle. Alle Paare bewegen sich vw-rw quer zur Halle Genügend Abstand Paare zueinander Ziele: Füsse gehen voraus, nicht der Körper. Ausweichen zur korrekten Seite Nach 40s Wechsel Nach 40s Wechsel Nach 40s Wechsel Nach 40s Wechsel Treffer zählen Danach Pause zum Trinken
11.15	Schlaggeräte-Parcours  <p style="text-align: center;">Abb. 47</p>	Klare Aufgabenstellung an jedem Sack, braucht ca. 5min zum erklären Arbeit je 1min, Pause zum Wechseln 20s Posten 11: Seilspringen joggend a.Ort Posten 12: Seilspringen im Doppelhupf
11.40	Spurt am Sack Zu sechst nacheinander an Sandsack / Matte, nach 10s fliegenden Wechsel, je 3x	
11.45	Ausklang <i>Auslockern zu Musik</i> Kurz-Besprechung der Lektion Umfrage: Wie werdet Ihr mit dem Gelernten umgehen? Nachfrage, wie soll nächste Lektion verlaufen? Inhalt?	auf Thema Gewalt sensibilisieren

6.3. Vorschlag für 4 Einzellektionen im Rahmen des Sportunterrichtes

Ziel ist eine Einführung ins Light-Contact Boxen mit Vermittlung der wichtigsten Basics und das Aufzeigen der verschiedenen Aspekte des Boxsports. Gewisse technische Elemente (Grundstellung, Einzelschläge) können bereits ein wenig stabilisiert werden.

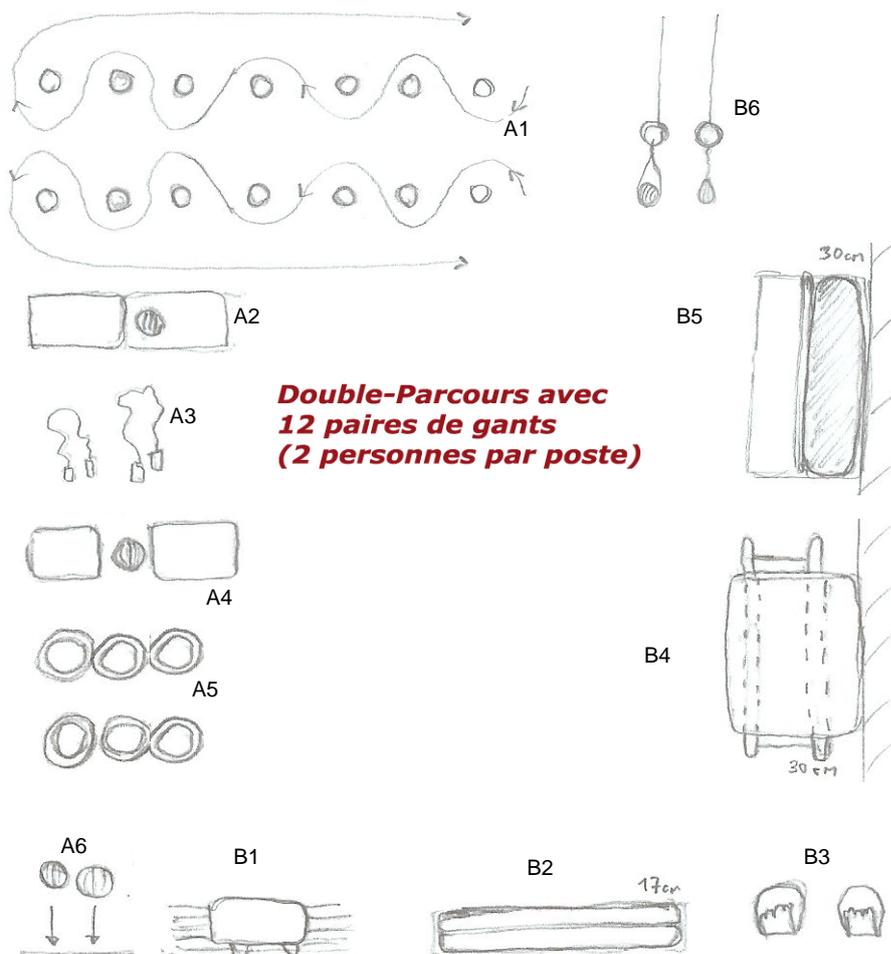
Lektion 1		
T (5'):	Kurze Theorie über Boxvarianten (Profiboxen / Olympisches Boxen / Light-Contact Boxing)	
E (15'):	Einlaufen rund um die Halle mit den Boxschlägen. Meidebewegungen stehend im Kreis. Liegestützen.	
H (20'):	<ul style="list-style-type: none"> - Beinarbeit. Verschieben in alle Richtungen. Partner hält die Distanz. - Beinarbeit mit Kontakthalten: Bei jedem Schritt berühren sich die Führhand (FH) Fäuste der beiden Partner leicht. - Duckendes Meiden. A schlägt eine Schlaghand Gerade (SHG). Ziel = Stirne. B duckt sich unter den Schlag. - Rollendes Meiden. A schlägt eine Schlaghand Ohrfeige oder einen Seitwärtshaken (SHH), B rollt den Schlag mit einer Oberkörperbewegung aus. Steigerung: FH oder SH, dann 2 Schläge hintereinander. - Seitliches Meiden. A schlägt eine SHG, B meidet zur Aussenseite der SH des Partners. Steigerung: 2 Schläge fließend hintereinander (SHG-FHG) - Wettkampf „Abklatschen“ : Beide Gegner versuchen den anderen an der Schulter (Achtung: nur von aussen, nicht überkreuz) und an den Knien zu berühren. Nach einem Treffer gehen beide Kämpfer zurück und berühren eine Linie (z.B. Volleyball-Seitenlinie) um danach sofort weiterzukämpfen. 	→ siehe <i>Übungssammlung für Details zu der Ausführung</i>
A (5'):	Rumpfübungen (Rücken, Bauch, seitliche Rumpfmuskulatur)	

Lektion 2		
E (10'):	Tennisball prellen aus der Boxstellung. Zweite Hand berührt immer die Schläfe, federnd auf den Füßen, schulterbreite Boxstellung. <ul style="list-style-type: none"> - frei bewegen; vw-rw wie auf einer Schiene; seitwärts; - im Kreis um den TB bewegen, TB muss dabei auf dem selben Punkt geprellt werden - Option: Kampf jeder gegen jeder: wessen TB zweimal hintereinander den Boden berührt oder gehalten wird, der muss 10 Liegestützen machen. TB des Gegners darf berührt werden, aber kein Körperkontakt. 	
H (30'):	Boxgeräte Konditionsparcours. Ein 2er Team trainiert 2x am gleichen Gerät, dann Wechsel: z.B. 40s Arbeit – 20s Pause – 40s Arbeit – 20s Pause – Gerätewechsel (9-10 Geräte pro 2er Team)	→ siehe <i>separates Blatt mit Parcours-Skizze</i>
A (5'):	Gemeinsames Dehnen	

Vorschlag für 4 Einzellektionen im Rahmen des Sportunterrichtes

Lektion 3		
E (10'):	Einlaufen um die Halle mit den Boxschlägen / Distanzieren / Rumpfübung „Global-Test“	
H (25'):	- Sensibilisierungsübungen für Light Contact (6 Stufen) - One-Touch / allenfalls nur mit einem Handschuh pro Kämpfer (bei wenigen Handschuhen). Mehrere Durchgänge, evtl. Liga-Turnier, Sieger-Sieger oder freie Partnerwahl.	→ siehe <i>Übungssammlung</i>
A (10'):	Rumpfübungen zu zweit mit Handschuhen: - Bauch: vis-à-vis sitzen, Füsse einhaken: beide Partner machen eine Rumpfbeuge und danach schlägt A 3 Schläge in B's offenen hingehaltenen Handschuhe, dann eine Rumpfbeuge und dann schlägt B 3x.. - Rücken/ „Krabbenkampf“: vis-à-vis auf dem Bauch, 2 Handschuh-Längen Abstand zwischen den Köpfen. Die beiden Schüler versuchen sich gegenseitig die Handschuh-Rücken zu berühren. 1 Berührung = 1 Punkt. Berührt der Handschuh den Boden, gibt es einen Punkt für den Gegner. Wer zuerst 10 Punkte hat, gewinnt. Danach bestreiten 2 Sieger und 2 Verlierer ein zweites Duell.	

Lektion 4		
E (5'):	Box-Aerobic (z.B. Body Combat oder TaeBo) / Rumpfstabilisation lateral	
H (35'):	- Light-Contact Sensibilisierung (Nur 2 Stufen z.B. Stufen 2 + 4) - Zen - Einstein - Point Stop - DouxDoux - Gentlemen - Endform Light-Contact Boxing (mit 1 Ringrichter und 1-3 Punktrichtern. Kein Unterbruch bei einem Treffer, nur bei Fouls – wie zu harte Schläge, Tiefschlag, etc. Gezählt werden die gewonnenen Schlagwechsel.)	→ siehe <i>Übungssammlung in den Kurs-unterlagen</i>
A (5'):	- Monster (je nach Anzahl Schüler mit 2 “Monstern” für alle oder 2 Gruppen), 2-3 Durchgänge.	

6.3.1. **Box-Parcours**

- A1) Slalom laufen zwischen Malstäben (in Doppeldeckung, Füßen kreuzen nicht sondern schulterbreit). Der/die Langsamere macht 5 Liegestützen.
- A2) Bauchmuskulatur: Sitzend (evtl. Füße einhaken) den MB übergeben, danach Crunch (Rumpfbeuge)
- A3) Seil springen
- A4) Rückenmuskulatur: In Bauchlage den Medizinball (MB) übergeben und danach mit dem MB die eigene Stirne berühren
- A5) Seitwärts in Boxstellung von Ring zu Ring gleiten. A führt, B reagiert und folgt.
- A6) MB aus Boxstellung an die Wand stossen und in Boxstellung auf Kopfhöhe fangen
- B1) 7er Matte: Seitwärtshaken (90° zur Matte stehen)
- B2) 17er Matte: Gerade Einzelschläge oder 5er Serie Gerade Schläge
- B3) Pratzen (Hand-Schlagpolster). Partner A hält eine oder beide Pratzen hin und nennt die Anzahl zu schlagende Schläge (Handgelenk und Bauchmuskulatur gut anspannen: Achtung Rücken!). *Option*: A hält offene Handschuhe hin.
- B4) 30er Matte auf Barren: Aufwärtshaken (Uppercuts)
- B5) 30er Matte: Gerade Schläge: oben-unten-oben Kombination
- B6) Schlagbirne/Ball im Sack: Die Schlagbirne mit Boxschlägen berühren, sodass sie möglichst wenig ausschwingt (maximale Distanz und sanft treffen)

A1-Option) Tennisball prellen aus der Boxstellung (zweite Hand immer an der Schläfe)

→ Kann selbstverständlich beliebig ergänzt und variiert werden!

7. MATERIAL – AUFGABESTELLUNGEN AN DEN SCHLAGGERÄTEN

Ein Boxtraining lässt sich mit geringem Materialaufwand betreiben. Je nach Stundeninhalt und Zielen kann sich das Material auf Box-Handschuhe oder gar nur auf Wäsche-Klammern und Reifen beschränken. In einer Turnhalle sind aber viele Materialien vorhanden, die das Training interessant ergänzen können.

Handschuhe: Es wird unterschieden zwischen Sack- und Sparring-Handschuhen. Sparring-Handschuhe sind fürs Boxen gegeneinander gemacht und sind gut gepolstert. Sack-Handschuhe haben im Gegensatz zu den Sparring-Handschuhen keinen gepolsterten Daumen, sind flach verarbeitet, leichter und billiger (40.- bis 60.- SFr.). Sie sind für die Arbeit am Sandsack gedacht. Boxer in einem Verein sollten beide Sorten haben, um durch den Gebrauch der Sack-Handschuhe die Sparringshandschuhe zu schonen. Im Schulsport reichen i.d.R. Sparringshandschuhe. Ihr Preis schwankt je nach Qualität zwischen 50.- und 100.- SFr. Ein sinnvolles Modell ist z.B. Adidas' „Response Boxing Glove“.

Bei einmaligem Durchführen von Boxen als Unterrichtsinhalt empfiehlt es sich abzuklären, ob sich die Handschuhe in einem örtlichen Box- oder Kickbox-Club mieten lassen. Auf www.light-contact.ch findet sich eine Liste der Ansprechpersonen, die gerne bei der Vermittlung von Handschuh-Ausleihen behilflich sind. Bei regelmässiger Durchführung lohnt es sich, einen Stock von circa 10-20 Paar Handschuhen zu erwerben. Dies ergibt einen Aufwand von circa 500.- bis 1500.- SFr. je nach Qualität und Quantität.



Abb. 40
Sparringshandschuhe



Abb. 41
Sackhandschuhe

Wartung: Handschuhe sollten aus hygienischen Gründen nach einem intensiven Training an einem gut belüfteten Ort (z.B. in einem Ballgitter) aufbewahrt werden. Zusätzlich sollten jedesmal Bandagen oder Innenhandschuhe getragen werden. Diese schonen die Handschuhe, da sie einen Grossteil des Schweißes aufsaugen. So halten die Handschuhe länger und beginnen weniger schnell zu stinken.

Trikot Handschuhe: Für 1-3malige Durchführung mit einer Klasse haben sich Innenhandschuhe bewährt.

Diese können z.B. interdisziplinär im Handarbeits-Unterricht angefertigt werden, oder im Internet unter dem Suchwort „Trikot Handschuhe“ bestellt werden). Kostenpunkt ca. 1 SFr. pro Stück. Es empfiehlt sich 2-3 Sets an Trikot Handschuhen zu erwerben, so kann jeweils ein Set gewaschen werden.



Abb. 41a – Trikot Handschuhe

Bandagen: Kann ein Kurs über ein Quartal oder ein Semester durchgeführt werden, so lohnt es sich, dass die Schüler ein eigenes Paar halbelastische Bandagen kaufen. Kosten ca. 8-15 SFr. im Sportgeschäft. Richtig montiert schützen sie Knochen und Sehnen, v.a. aber das Handgelenk und das Daumengrundgelenk. Fürs Bandagieren inklusive Erklärungen müssen das erste Mal ca. 10 Minuten eingeplant werden (Technik: siehe unten oder übernächste Seite). Danach reichen 3-5 Minuten.

Das Bandagieren wird vorzugsweise gerade als Pause genutzt, zusammen mit der Möglichkeit, etwas zu trinken. Als Bandagen eignen sich auch zwei halbelastische Verbände, welche in jedem Haushalt vorhanden sein sollten.



Abb. 42 Bandagen

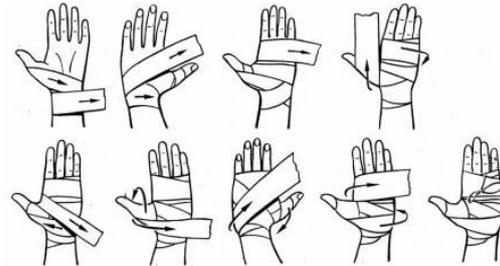


Abb. 43 Bandagieren der Hände

Sandsäcke: Sind an den wenigsten Schulen vorhanden. Sandsäcke kosten zwischen 200 und 400 Franken pro Stück. Fächerübergreifend ist auch das selbständige Erstellen im Fach „Handwerken“ vorstellbar. Sandsäcke werden am Reck (mit Seil oder Spielbändern) oder an den Schaukelringen aufgehängt. Nachteil: Da meistens nur 1-2 Exemplare vorhanden sind, können nicht viele Schüler gleichzeitig beschäftigt werden. Ihr Einsatz macht am meisten Sinn in einem Box-Circuit (→ siehe Lektionsplanungen), für Spurts und bei kleinen Klassen auch in Stafetten. Vorteil: Der Einsatz eines Sandsackes macht den Boxunterricht ein Stück weit authentischer, da er eine gewisse Faszination ausübt. Das Training am Sandsack ist aber nicht völlig ungefährlich. Beachte deshalb die Sicherheitsvorkehrungen bezüglich Handgelenke (→ siehe Methodik)! Damit die Säcke lange halten, sollten sie nicht mit Schuhen und blossen Fäusten traktiert werden.

Alternativen oder Ergänzungen zu den Sandsäcken sind Medizinbälle, aufgehängte 16er oder angestellte 30er-Matten



Abb. 44

Medizinbälle: Eignen sich wie die Sandsäcke zur Förderung der Schlagkraft. Vorteil: Sie sind eigentlich an jeder Schule vorhanden und es können viele Schüler gleichzeitig beschäftigt werden. Schüler A hält den Ball, der zweite boxt je nach Aufgabenstellung verschiedene Schläge in den Ball. Der Medizinball erfordert noch präziseres Schlagen als der Sandsack, deshalb unbedingt Sicherheitsvorkehrungen für Handgelenke beachten. Medizinbälle können aber auch gestossen werden. Dadurch kann ebenfalls die Schlagbewegung, speziell das Abdrücken auf dem Vorderfuss und die Koordination des ganzen Körpers, eingeübt werden. Medizinball-Training ist ein wesentlicher Bestandteil des Schlagkrafttrainings bei Amateur- und Profiboxern.

Aufgehängte Matten: Sie können mit Skiriemen, Spielbändern oder Seilen einfach an der Sprossenwand befestigt werden und eignen sich ideal für Boxspurts oder gerade Schläge (frei oder in Serien). Steht der Übende parallel zur Matte, kann er sehr gut die Seitwärtshaken (nur ein Arm auf einmal) trainieren.

Angestellte 30er-Matten: Sie können zur Stabilisation zwischen Kletterstange und Wand eingeklemmt, oder mit 2 Kästen auf der Seite fixiert werden. (Option: auf dem Wagen lassen und diesen an die Wand schieben.) Sie eignen sich ideal für Endspurts oder Stafetten mit Boxen, da sie sehr weich sind und (z.B. im Vergleich mit den Sandsäcken) geringe Gefahr für Handgelenk-Verletzungen bergen. Es können 3-4 Schüler gleichzeitig an einer 30er-Matte boxen.

Doppelendball: Wird in Clubs senkrecht gespannt, in Turnhallen aufgrund fehlender Bodenbefestigung horizontal. Er sollte zwischen zwei Pfosten (Reckstange, Kletterstange, Sprossenwand, zwei hochgestellten Barren oder Kombinationen verschiedener Geräte) so gespannt werden, dass er ca. 50 bis 100 cm Spielraum hat. Ist er zu straff, kommt er zu schnell zurück, was koordinativ ziemlich schwierig ist und keinen gestreckten Schlag mehr ermöglicht. Ziel wäre, (mit Geraden) in einen regelmässigen Schlagrhythmus zu kommen.



Abb. 45

Pratzen: Die Pratzen (ca. 60-90.- SFr.) sind ein spannendes Mittel um Präzision, Reaktion und Differenzierung zu fördern. Der Träger der Pratzen soll eine genaue Aufgabe bekommen und sich bewusst sein, dass er die Handgelenke kontrolliert anspannt. Der Körper sollte in Boxstellung sein, der Bauch angespannt, und die Pratze dem Schlag leicht entgegengedrückt werden, damit es keine Schläge in den Rücken gibt.



Abb. 46

Reifen: Ein praktisches Mittel zur Raumbegrenzung bei LC-Spielen. (Schüler muss einen Fuss im Reifen halten / der Reifen darf nicht betreten werden / Reifengraben / etc.)

Markierhütchen: Werden wie die Reifen zur Begrenzung des Spielfeldes eingesetzt.

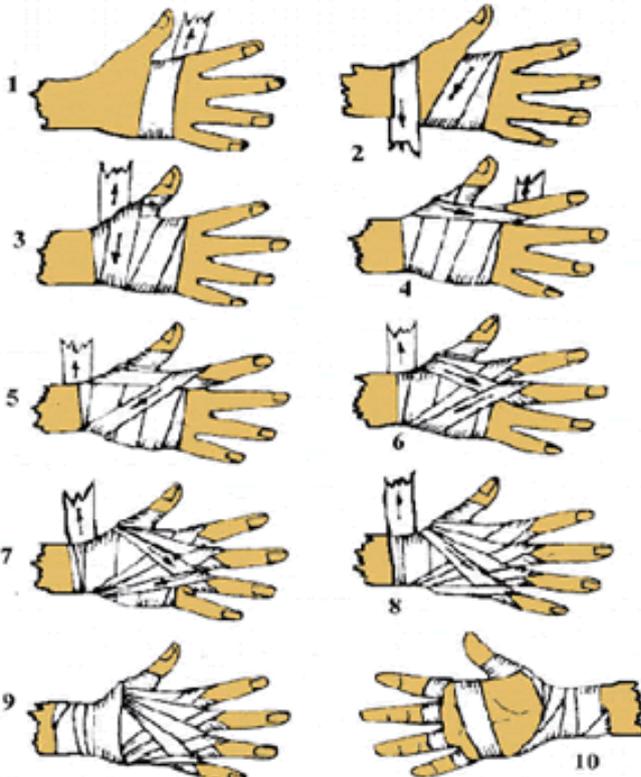
Wäscheklammern: Eine ideale Einstiegsform oder Alternative, wenn keine Handschuhe vorhanden sind. Die Klammern werden am T-Shirt befestigt und die Schüler versuchen sich gegenseitig die Klammern zu klauen, nach selbem Prinzip wie mit den Spielbändern beim „Fuchsschwanz-Klauen“, nur wird mehr Präzision verlangt. Dies kann mit unzähligen Varianten und Rahmenbegrenzungen durchgeführt werden. (→ siehe Übungsbeispiele)

Springseile: Werden im Boxtraining oft zum Einwärmen, als Lockerungsübung und zur Stärkung der Sprungkraft-Ausdauer eingesetzt. Seilspringen wird seit langer Zeit mit dem Boxsport assoziiert und kann deshalb in diesem Zusammenhang mit mehr Motivation bei den Schülern durchgeführt werden. Dabei sollte allgemein viel variiert werden. Für Anfänger ist das Schwingen neben den Körper sinnvoll, um erst einmal in den Rhythmus zu kommen. Musik kann beim Seilspringen ein wichtiger Taktgeber und Motivator sein.

**Anfang**

Bandagier-Technik Basics

(Einsteiger-Version)

**Schluss****Handgelenk („8“): 2-4x wiederholen****Daumengelenk: 2-3x wiederholen****Fortgeschrittene: Einbezug der Finger**

Achtung: Bandagieren zwischen den Fingern ist bei Kämpfen im Olympischen Boxen in Frankreich verboten, in der Schweiz aber erlaubt!

Die verschiedenen Elemente können je nach Vorliebe kombiniert werden, oder gar mit anderen Elementen ergänzt werden. Beim Bandagieren immer wieder zwischendurch die Faust machen und kontrollieren, ob richtige Spannung.

Wichtig ist, dass Handgelenk und Daumen so gut als möglich gestützt werden. Die Bandage soll die Hand führen und den Bewegungsspielraum auf das nötige Mass einschränken. Gleichzeitig sollte die Bandage nicht so stark angezogen werden, dass Blut- oder Nervenbahnen abgeschnürt werden. Sobald es zu kribbeln beginnt, Handschuhe abziehen und neu Bandagieren!

Bandagieren braucht Übung. Mit der Zeit kriegt man immer ein besseres Gefühl, wie straff die Bandage angezogen werden soll.

8. Literatur-Liste Light-Contact Boxing / Jugendboxen

Käser, S.: Integrationsmöglichkeiten des boxe éducative in den Schweizer Schulsport. Turn- & Sportlehrer-Diplom II, ISSW Basel 2003 (<http://www.amazon.de>)

Raynaud, S. / Cougoulic, P. / Cougoulic, B. : [LA BOXE EDUCATIVE](#) - JEUX ET SITUATIONS PEDAGOGIQUES - - Amphora, 2003, ISBN : 2851806289 (momentan vergriffen)

Suter, M. / Käser, S.: Das Spiel mit den Kräften. [In: Mobile 5/03, Praxisbeilage], Magglingen 2003 (http://www.boxclub-basel.ch/Light-Contact/mobile_aggr.pdf)

Fiedler, H.: Boxen für Einsteiger. Sportverlag, Berlin 1994 (vergriffen; gebraucht bei www.amazon.de zu erwerben)

Ellwanger, S. / Ellwanger, U.: Boxen Basics. Training, Technik, Taktik. Pietsch, Stuttgart 1998.

Sigg, B. / Gioiella, Z.: Faires Kämpfen – Eine Herausforderung. SVSS, Bern 1998.

Neukom, R.: Bewegungswissenschaftliche Aspekte des Boxsports. DTLG I Nachwuchs, SOV 1999/2000

Lehmann, A. / Schaub Reisle, M.: MehrWerte im Sport. [Schriftenreihe des BASPO Nr. 81], Bundesamt für Sport, Magglingen 2003

Video-Lehrfilme:

www.light-contact.ch > Infos für ... Lehrer/innen

Material Light-Contact Boxing

Minimal-Ausrüstung:

6 Paar Sparringshandschuhe à 50.- + 12 Innenhandschuhe à 2.- = 324.-

Empfehlenswert:

12 Paar (halbe Klasse) à 50.- + 36 Innenhandschuhe à 2.- = 672.-

Materialbezug:

Budosport Nippon Zürich, Rolandstr. 15, 8004 Zürich,
Tel: 01 / 241 54 66, <http://www.budo.ch> info@budo.ch

Budo-Sport AG Bern, Neuengass-Passage 3, 3011 Bern,
Tel: 031 311 13 63 , <http://www.budosport.ch/> info@budosport.ch

Innenhandschuhe können am billigsten im Internet (z.B. auf Google mit dem Suchbegriff „Trikot Handschuhe“) bestellt werden.

Materialmiete:

www.light-contact.ch > Infos für ... Lehrer/innen > Regionalverantwortliche