

## Monatsthema 12/2014: Light-Contact Boxing

Während reines Fitnessboxen dem Schulsport eine attraktive Möglichkeit bietet, Kondition in einem anderen Rahmen zu trainieren und sich auszupowern, eröffnet Light-Contact Boxing nochmals ein wesentlich breiteres Feld an Kompetenzen.



Fitnessboxen boomt bereits seit vielen Jahren. In Fitnesscentern und Boxvereinen sind die Hallen zum Bersten voll. Begeisterte Sportler nutzen das schweisstreibende Ganzkörpertraining, um auf abwechslungsreiche Art ihre Kondition zu verbessern, Frust abzubauen oder ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

### Boxen im Schulsport – ein Risiko?

Im Fitnessboxen wird der Zweikampf jedoch ausgeschlossen. Dies ist werbetechnisch ein Vorteil. Es birgt aber die Gefahr, dass die Auseinandersetzung mit der Frage, was mit dem Erlernten angestellt werden kann und soll, verdrängt wird. In manchen Schulen mag die Angst, dass die SuS die Boxtechniken dann im Schulhof missbrauchen, ein Grund für die Ablehnung des Boxsports im Schulsportangebot sein. Im Leichtkontakt-Boxen wird der Zweikampf bewusst angegangen und in einen pädagogischen Kontext gestellt: Harte Schläge sind verboten, der Gegner wird nur touchiert, Durchsetzungsvermögen bei gleichzeitiger Rücksichtnahme werden gefördert.

# Emotionskontrolle und Regelakzeptanz

Die im Unterricht gesammelten Erfahrungen bieten sich an, um das eigene Verhalten in Stresssituationen zu thematisieren. Das Verletzungsrisiko und die Gefahr, dass es zu Ausschreitungen kommt, sind bei einem seriös durchgeführten Unterricht minim. Zu harte Schläge kommen selten vor und wenn, dann meist aufgrund fehlender Koordination oder Konzentration. Dies dem Anderen nicht übel zu nehmen und nicht mit gleicher Münze zurückzuzahlen, ist eine ideale Übung zur Emotionskontrolle.

Dieses Monatsthema richtet sich an Lehrpersonen, die ihren Schülerinnen und Schülern ein spassvolles Eintauchen in die Welt des Boxsports ohne Schmerzen ermöglichen wollen. Dabei werden sowohl die Differenzierungsfähigkeit – wegen des gezielten Krafteinsatzes – als auch die Rücksicht auf den Kontrahenten geschult und gefördert. Die Lernenden können sich zudem in Regelakzeptanz üben: Sie werden jeweils auch die Rolle des Ringrichters übernehmen.

Unterstützt wird dieses Monatsthema durch [Videos](#), die von zwei Studierenden der ETH Zürich realisiert wurden. Die Inhalte zielen darauf ab, den Körper ganzheitlich zu stärken und die Koordination von Armen und Beinen zu schulen.

## Monatsthema als pdf

- [Light-Contact Boxing](#)

## Videos

- [Übungen und Spielformen](#) (Fabienne Hüppin & Mario Jacky, EPF Zurich)

## Bericht

- [Boxsport](#)

## Hilfsmittel

- [Material](#)
- [Technik](#)
- [Methodische Aspekte](#)

## Übungen

- [Beinarbeit](#)
- [Verteidigungsbewegungen](#)
- [Sensibilisierungsformen](#)
- [Spielformen](#)

## Lektionen

- [Erwerben der Boxbewegungen](#) (ohne Handschuhe)(pdf)
- [Anwenden der Boxbewegungen](#) (Box-Konditions-Circuit)(pdf)
- [Einführung Light-Contact Boxing](#) (pdf)
- [Gestalten Light-Contact Boxing](#) (Spielvarianten)(pdf)

---

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**