

# Methodische Aspekte

**Folgende Punkte haben sich in der Praxis als zentral erwiesen und sollten unbedingt beachtet werden.**

## Allgemeine Sicherheitsvorkehrungen

- **Gutes Aufwärmen:** Insbesondere die Hand- und Schultergelenke sollten gut aufgewärmt werden, z. B. mittels Laufen im Kreis mit gleichzeitigem Ausführen der Boxstösse und mit der Übung «[Hand auf und zu](#)». So werden die SuS auch gleich motorisch auf den Hauptteil eingestimmt.
- **Schmuck ausziehen.**
- **Genügend Raum bei Zweikampf-Spielformen:** Da die Aufmerksamkeit auf den Gegner gerichtet ist, können die anderen Paare schnell übersehen werden.

## Sicherheitsvorkehrungen fürs Boxen mit Handschuhen

- **Wartung der Handschuhe:** Die Sparringshandschuhe sollten in gutem Zustand sein und an einem belüfteten Ort (z. B. Ballgitter) aufbewahrt werden.
- **Saubere Handschuhe:** Bei Bodenkontakt zwischen Übungen sollen die Handschuhe am T-Shirt abgewischt werden, damit nicht allfällige Dreckpartikel in Richtung des Partners fliegen.
- **Korrekte Fauststellung:** Sobald die Faust sich in Richtung Ziel bewegt, soll sie geschlossen werden und das Handgelenk angespannt werden. Der Daumen liegt angewinkelt unter der Faust und umschliesst den Zeige- und den Mittelfinger. Vorbereitung: Übung.
- **Krafteinsatz:** Die ersten 6–8 Schläge auf ein Schlaggerät sollten nur mit 50–60 % der Kraft ausgeführt werden, und der Krafteinsatz dann schrittweise gesteigert werden.

## Methodik fürs Boxen gegeneinander

- **Betonung von Spass, Fairness und Rücksicht:** Fairness und Rücksicht sollen immer vorrangig vor dem reinen Sieg sein, damit alle Teilnehmer Spass haben.
- **Regeln und Rituale:** Beim ersten Anziehen der Handschuhe sollte klar vereinbart werden, dass alle in einer gewissen Formation absitzen und niemand boxt (auch nicht an Gegenstände), bis der/die Letzte bereit ist. Die Konsequenzen, z. B. für eine gewisse Zeit die Handschuhe ausziehen, müssen bekannt sein. Vor und nach jeder Übung sollen sich die SuS wie Profiboxer die Fäuste reichen (Shake-Hands). Neben dem «Boxer-Feeling» gibt dies den SuS vor der Übung das Zeichen, dass beide Partner bereit und fokussiert sind. Nach der Übung wird dadurch den Partnern für die Zusammenarbeit oder den fairen Match gedankt. Die Übungen und Matches beginnen jeweils mit dem Kommando «Box» und enden mit «Stopp».
- **Sensibilisierungsübungen:** Diese sind der zentrale Punkt einer reibungslosen Leichtkontakt-Lektion. In jeder Lektion sollten vor den Spielformen Übungen durchgeführt werden, in denen die SuS gezielt lernen, sich sanft zu treffen und sich treffen zu lassen. Angefangen mit der Form, in der ein Schüler still steht und sich treffen lässt, werden die Übungen schrittweise in der Komplexität gesteigert (siehe [Sensibilisierungsübungen](#)). Dadurch können die SuS ihre Koordination (insbesondere die Differenzierungsfähigkeit und das Distanzgefühl) steigern, Fluchtreflexe abbauen und Vertrauen in ihre Spielpartner gewinnen. Das Risiko eines harten Treffers wird so auf ein Minimum reduziert.

Relevant bezüglich «welcher Schlag zu hart war», ist dabei das Empfinden von Partner A. Dieser gibt Rückmeldung, sobald der Treffer ins Leere geht oder ein bisschen zu hart ist. Dadurch können die Schüler lernen, die Grenzen der anderen wahrzunehmen und zu akzeptieren.

Die Lehrperson sollte darauf hinweisen, dass es nicht darum geht «den harten Kerl» zu mimen, sondern eher sensibel dem Partner sofort Feedback zu geben, damit sich dieser verbessern kann. Von aussen betrachtet kann gesagt werden, dass ein Schlag zu hart ist, wenn sich das Gesicht des Partners verzerrt, der Kopf nach hinten gestossen wird, oder der Treffer aus der Entfernung hörbar ist. Trotz diesen Angaben bleibt die Grenze zum «harten Schlag» bis zu einem gewissen Masse subjektiv. Sie sollte deshalb durch regelmässige Rückmeldungen der Lehrperson möglichst tief gehalten werden.

- **Individualisierung:** Da jeder eine unterschiedliche Risikobereitschaft mitbringt, empfiehlt es sich, eine Option ohne Stirne als Ziel anzubieten. Die Sensibilisierungsübungen können dann beispielsweise in zwei Gruppen stattfinden; eine Gruppe boxt auf Stirne und Bauch, eine Gruppe boxt auf Schulter und Bauch. Die Gruppen wechseln dann die Partner untereinander und bestreiten danach auch die Matches mit diesen Zielflächen.

Bei Boxformen im 3er-Team sollten die Teams nach Grösse oder auch nach Temperament eingeteilt werden.

Für die letzten 10–15 min der Lektion kann die Wahl gelassen werden, ob z. B. nochmals 2–3 Matches oder Boxen in die Matten bestritten werden.

- **Rollenwechsel/Übernahme von Verantwortung:** Wo möglich, sollten Formen eingesetzt werden, bei denen ein Schüler die Rolle des Ringrichters (oder auch eines Coaches) übernimmt. Die Regeln werden so besser verstanden und respektiert. Dies gelingt gut im 3er-Team mit Unterbruch nach jedem Treffer und einer Spielzeit von 1–2 min. Danach wechseln die Rollen; der Ringrichter boxt z. B. gegen den Sieger, und die dritte Person wird neuer Ringrichter.

Der häufige Rollenwechsel fördert das Sich-Hineinversetzen in die anderen. Der Einstieg in die Ringrichter-Rolle ist relativ leicht, da sich die Schüler im Gegensatz zu Ballspielen nur auf 2 Personen konzentrieren müssen. Der Unterbruch nach jedem Treffer zwingt die Schüler, als Ringrichter regelmässig «Stopp» zu rufen und den Match danach mit «Box» wieder freizugeben. «Stopp» zu sagen ist nicht für alle einfach, doch die Wiederholung senkt für die Schüler die Hemmschwelle, ihre Stimme zu erheben und bei Fouls einzugreifen.

Die Lehrperson sollte beim Einführen der Ringrichter-Rolle betonen, wie wichtig es ist, diese Aufgabe ernst zu nehmen. Der Ringrichter ist für den Spass und das Wohlbefinden der Kollegen verantwortlich, indem er dafür sorgt, dass die Regeln eingehalten werden. Während den darauf folgenden Spielen soll die Lehrperson deshalb die Aufmerksamkeit und das Feedback gezielt auf die Leistung der Ringrichter lenken.

- **Motivation durch Spiel-Orientierung:** Durch das geringe Risiko im Light-Contact können sehr bald Organisationsformen mit Spielcharakter gewählt werden. So werden die SuS motiviert und mit den Aspekten Fairness sowie Sieg und Niederlage konfrontiert. Anstatt losgelöster Technikübungen, deren Sinn die SuS oft nur schwer verstehen, können die technischen Elemente durch eine entsprechende methodische Auswahl der Spielformen und deren Erfordernisse ausgebildet werden. Ganz im Sinne des Leitsatzes: «Variieren anstatt Korrigieren!» (siehe Kasten).

#### Zum Download

→ [Motivation durch Spiel-Orientierung \(pdf\)](#)

- **Auspornern zum Stundenende:** Mit dem abschliessenden Boxen an eine dicke Matte kann dem Bedürfnis der SuS, auch mal richtig Dampf abzulassen, entgegengekommen werden. Das Wissen, dass am Schluss auch mal hart geschlagen werden darf, hilft den SuS, sich während den Leichtkontakt-Übungen besser zurückzunehmen. Zudem können allfällige durch eine Niederlage noch vorhandene Spannungen abgebaut werden und die Stunde von der Dynamik her abgerundet werden. **Bemerkung:** Diese Übung, vor allem die [10s Spurts](#), ist auch hervorragend geeignet, um deutlich überschüssige Energie vor einem LC oder Technik-Teil abzubauen, z. B. bei einer speziell unruhigen Klasse. Danach ist es wichtig, falls LC gespielt werden soll, dass [Sensibilisierungsübungen](#) durchgeführt werden.