

Leichtkontaktboxen –
Bindeglied zwischen Verein und
Schule in der Schweiz

- ▶ Stefan Käser Tuor
- ▶ Verheiratet, 2-jähriger Sohn, Basel, Schweiz
- ▶ Amateurboxer von 1994-1997
- ▶ Trainer Boxclub Basel 1998-
- ▶ Sportstudium Uni Basel 1998-2003
- ▶ Ausbildung zum Swiss Olympic Trainer Leistungssport 2004
- ▶ Nachwuchsverantwortlicher SwissBoxing 2004-2006
- ▶ Ausbildungsverantwortlicher SwissBoxing 2006-
- ▶ Englisch-Studium Uni Basel 2003-



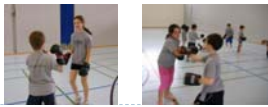
Entstehung LC in der Schweiz

- ▶ 1999 Praktikas (Referendarium) Sportlehrer-Ausbildung
- ▶ 2000 Wahlfachsport Fitnessboxen
- ▶ 2001 Kontakt mit „boxe éducative“
- ▶ 2001 Wahlfachsport Boxen
- ▶ 2003 Diplomarbeit „Integrationsmöglichkeiten des „boxe éducative“ in den Schweizer Schulsport „
- ▶ 2007 „boxe éducative“ → Light-Contact Boxing (im folgenden „LC“ genannt): 4-Sprachigkeit der Schweiz




Entstehung LC in der Schweiz

- ▶ 2001 erstes vereinsinternes „boxe éducative“ Turnier, seither 2x jährlich
- ▶ 2003 erste regionale Turnlehrer-Fortbildungen
- ▶ 2003 grosse Nachfrage für Sporttage, Projektwochen, etc.
- ▶ 2006 erste schweizweite Turnlehrer-Fortbildungen
- ▶ 2008 Einbindung in die Schweizerische Trainerausbildung
- ▶ 2008 LC Reglement von SwissBoxing offiziell genehmigt. Offizielle Turniere.



Potential des Boxe éducative

- ▶ Möglichkeit, früh schon Wettkampfformen zu integrieren
- ▶ Enorme pädagogische Ideenvielfalt, die erst durch das „sanfte Schlagen“ möglich wird
- ▶ Durch Einbettung in die Spiel- und Wettkampfformen machen die Technikübungen mehr Sinn für die Schüler
- ▶ Spielerische Komponente stärker betont
- ▶ Rücksichtnahme gefördert
- ▶ Besseres Verständnis für die „Welt“ der Boxer



Leichtkontaktboxen – Bindeglied zwischen
Verein und Schule in der Schweiz

Potential des Boxe éducative

- ▶ **Auf Vereinesebene:**
- ▶ Lösung für das häufige „zu hart Schlagen“ in Sparring, v.a. überregionalen Sparrings
- ▶ Die meisten Trainingsmittel (Gymnastik zur Erhöhung der Schlagkraft, Sandsäcke, Prätzen, z.T. auch PÜ) zielen auf die Entwicklung eines harten Schlages.
→ gleichzeitig soll dann aber im Sparring locker geschlagen werden, was nie trainiert wurde.
- ▶ → Dem Athleten nur abverlangen, was auch trainiert wurde.
- ▶ → Das lockere, resp. sanfte Schlagen sollte deshalb bewusst auch spezifisch trainiert werden.

Leichtkontaktboxen – Bindeglied zwischen
Verein und Schule in der Schweiz

Potential des Boxe éducative

- ▶ **Auf Vereinesebene:**
- ▶ **Öffentlichkeitsarbeit:** „Lockerer, kontrolliertes Sparring“ wird von seriösen Vereinen seit Jahren bereits praktiziert. Oft ist dies aber der Öffentlichkeit zu wenig bekannt, resp. sie können sich nichts darunter vorstellen. „boxe éducative“ resp. „Leichtkontaktboxen“ ist vom Namen und seinen Zielen her **transparent** und kann als **Visitenkarte** gegenüber Eltern und Schulen dienen.
- ▶ **Ideale Ergänzung auch für Olympisches Boxen:**
 - Differenzierung, Lockerheit, Rhythmisierung
 - Einüben riskanterer, resp. komplexerer Techniken
 - Verbesserung des Distanzgefühls

Leichtkontaktboxen – Bindeglied zwischen Verein und Schule in der Schweiz



Leichtkontaktboxen – Bindeglied zwischen Verein und Schule in der Schweiz

Unterschiede „boxe éducative“ / LC

- **niedrigschwelliger:**
 - Wettkämpfe finden mehr oder weniger so statt, wie sie auch im Schulsport stattfinden könnten
- **Grössenklassen:**
 - Integration von Übergewichtigen
 - Berücksichtigung Akzelerierte/Retardierte
- **Schlaghärte**
 - Ist im Sparring/Kampf immer subjektiv
 - Wenn auch manchmal zu hart geschlagen wird, ist doch die Haltung der Sportler eine des „Nicht-schaden-wollens“.
 - Akzeptanz der Subjektivität des Urteils, u.a. durch Übernahme der Ringrichter-Rolle im Training

Leichtkontaktboxen – Bindeglied zwischen Verein und Schule in der Schweiz

Turnlehrer-Fortbildung

- ▶ **1-tägig (9-17 Uhr) → niedrigschwellig**
- ▶ **„Fort“bildung**
- ▶ **Ziele:**
 - ▶ Boxsport durch LC kennenlernen
 - ▶ Einsatzmöglichkeiten von Handschuhen im SU kennen
 - ▶ Sicherheitsaspekte und Materialkunde kennen
 - ▶ Fähigkeit einen thematischen Block von 3-4 Boxlektionen in den SU einzubauen
 - ▶ Den methodischen Aufbau hin zu einem LC Match kennen
- ▶ **Bewusst wenig Technik + Taktik**



Leichtkontaktboxen – Bindeglied zwischen Verein und Schule in der Schweiz

Turnlehrer-Fortbildung

- Inhalte (anhand von 5 Beispielslektionen à 45')**
1. Erwerben der Kernbewegungen ohne Handschuhe
 2. Anwendung der Schläge mit Handschuhen am Geräte-Parcours (alles Schulmaterial)
 3. Vertiefung der Demonstrationsfähigkeit durch PÜ
 4. Einführung LC, methodischer Aufbau bis hin zur Semi-Kontakt Form
 5. Festigung + Übergang vom Semi- zum Leicht-Kontakt



Leichtkontaktboxen – Bindeglied zwischen Verein und Schule in der Schweiz

Leichtkontaktboxen – Bindeglied zwischen Verein und Schule in der Schweiz

Turnlehrer-Fortbildung

Anwendung der Schläge mit Handschuhen an Geräten (Schulmaterial)



Turnlehrer-Fortbildung

Erfahrungen

- ▶ TL fühlen sich sicher im Einsatz, sofern sie die Inhalte im nächsten Halbjahr auch einsetzen
- ▶ Einige Schulen haben sich mit Handschuhe ausgerüstet
- ▶ Stetige Überarbeitung der Fortbildungen



Turnlehrer-Fortbildung

Erfahrungen: Video einer Demolektion à 90' Erste 5' und letzte 10'



Leichtkontaktboxen – Bindeglied zwischen
Verein und Schule in der Schweiz

Turnlehrer-Fortbildung

Ausserunterrichtlicher Sportunterricht

- ▶ Semesterkurse werden aufgewertet durch mehr Fach- und Demonstrationskompetenz
 - ▶ **Empfehlungen Schweiz:**
mind. 4-tägige Fortbildung, sowie eine Halbjahres-Mitgliedschaft in einem Boxverein
→ bessere Technik und mehr Ideen
 - ▶ **Ideal wäre natürlich:** Zusammenarbeit Lehrer - Trainer
 - ▶ Grundsatzfrage: Wie hoch muss die Demonstrationskompetenz sein?
- Methoden- vs. Demonstrations- vs. Soziale Kompetenz

Leichtkontaktboxen – Bindeglied zwischen
Verein und Schule in der Schweiz

Sensibilisierungsübungen: Sich treffen lassen

- ▶ Ziel der 1. Stufe: regelkonform (d.h. sanft) boxen, dadurch Risiko verringern und möglichst bald bereit für Wettkampfformen werden
- ▶ Dies soll jedesmal kurz trainiert werden, quasi wie die Grundschule im Olympischen Boxen. Auch Fortgeschrittene bestreiten in jedem Training 1-2 Übungen, in denen sie sich treffen lassen.
- ▶ **Kritik:** Ein Boxer sollte sich nie treffen lassen
- ▶ Tatsache ist, dass das Getroffenwerden mittelfristig sowieso nicht verhindert werden kann. „Stehen bleiben“, „Langsame Ausführung“
Mit den Sens.Übungen wird der Boxer „abgeholt“ und auf die kommenden Übungen vorbereitet; dabei sollte aber tatsächlich die Formen, bei denen der Treffer vermieden wird, dominieren. Aber nicht ausschliesslich, sondern steigend, abhängig davon, wie gut die Athleten ihre Schläge kontrollieren können.

Leichtkontaktboxen – Bindeglied zwischen
Verein und Schule in der Schweiz

Akzeptanz des LC in der Schweiz

- ▶ **TL:** Sehr hoch
- ▶ Erziehungsdirektionen (Kultusministerium): Eher kritisch (Diplomarbeit Elias Ligenstorfer)
- ▶ Boxverband Führungsebene: Gut.
- ▶ Boxverband Vereinsebene: Steigend. Mehrheitlich Mangel an Personal.

Leichtkontaktboxen – Bindeglied zwischen
Verein und Schule in der Schweiz

Akzeptanz des LC in der Schweiz

- ▶ **Eltern:** Hohe Akzeptanz bei Immigranten. Schweizer Eltern zögerlich.
In letzter Zeit aber vermehrt offen, wenn ein Angebot speziell für Jugendliche angeboten wird und sie auf der Homepage dann recherchieren können, dass LC praktiziert wird.
- ▶ **Allgemein:** Wer LC oder das Olympische Boxen nicht kennt, ist eher negativ gegenüber dem Boxsport eingestellt, da das Profiboxen, und z.T. sogar das Thaiboxen, in den selben Topf geworfen werden.

Leichtkontaktboxen – Bindeglied zwischen
Verein und Schule in der Schweiz

Bindeglied Schule - Verein

- ▶ Vorurteile gegenüber dem Boxsport.
- ▶ Studie vorbildlich, zeigt Offenheit aber auch kritische Haltung.
Es soll gezeigt werden, was wirklich Sache ist; der Boxsport erhält also eine Chance. Andererseits zeigt dies auch, dass man dem Boxsport nicht so recht traut und sich zuerst absichern will.

Leichtkontaktboxen – Bindeglied zwischen
Verein und Schule in der Schweiz

Bindeglied Schule - Verein

Zusätzliche Gewinne für den Schulsport durch LC

- ▶ Einbezug aller Schüler, I:I
- ▶ Gleiche Chancen für Übergewichtige
- ▶ Relative geringe Materialkosten
- ▶ Einfache Bewegungsstruktur
- ▶ Rücksichtnahme und Körperkontrolle können besonders gut thematisiert werden
- ▶ Fördert Körperlichkeit; den anderen berühren, sich berühren lassen, Grenzen erfahren und kommunizieren (wann ist es mir zu hart)
- ▶ Rollenwechsel (Ringrichter) dank einfacher Aufgabestellung leicht möglich; fördert Akzeptieren von Regeln
- ▶ Ganzheitliche Kräftigung des Körpers
- ▶ Wenig Anforderungen an Räumlichkeit (kann auch draussen oder im Tanzraum durchgeführt werden)

Leichtkontaktboxen – Bindeglied zwischen
Verein und Schule in der Schweiz

Bindeglied Schule - Verein

Ziel des Schulsports u.a.

- ▶ Die Vermittlung der Freude am Sport
- ▶ Die Vermittlung der ganzen Spannweite der Sportarten (Neigungen erkennen). Gerade Kampfsportarten finden grossen Anklang bei Jugendlichen
- ▶ Das Anregung zum Übergang in den Verein, damit lebenslanges Sporttreiben stattfinden kann

- ▶ Hier kann LC als ideales Bindeglied wirken

Leichtkontaktboxen – Bindeglied zwischen
Verein und Schule in der Schweiz

Bindeglied Schule - Verein

LC als Visitenkarte

- ▶ **Lehrer + Eltern sehen/erwarten:**
 - ▶ dass nicht hart geschlagen wird
 - ▶ dass dies etwas anderes ist als Profiboxen (klar anderer Name)
 - ▶ dass das Angebot auf die Zielgruppe zugeschnitten ist
- ▶ Zudem sind bisher noch keine schlechten Erfahrungen vorhanden (positive Mund-zu-Mund Propaganda der Lehrer)

Leichtkontaktboxen – Bindeglied zwischen
Verein und Schule in der Schweiz

Bindeglied Schule - Verein

Weshalb sollen TL anstatt Trainer LC unterrichten?

- TL sehen, was aus Sicht der Persönlichkeitsbildung im LC wichtig ist, legen Schwerpunkte anders
- Wichtig, dass TL Hemmungen verlieren (im Trampolinspringen, Kugelstossen, Hockey kann ebenso schnell etwas geschehen, wenn die Methodik und Sicherheitsvorkehrungen nicht beachtet werden)
- Wichtig, dass TL, welche LC unterrichten, keine Aussenseiter bleiben
- TL sind Multiplikatoren; es hat nicht genügend Trainer und diese lassen sich auch schwer rekrutieren, da die Ausbildung zu lange dauert

Leichtkontaktboxen – Bindeglied zwischen
Verein und Schule in der Schweiz

Bindeglied Schule - Verein

- LC in der Schule ermöglicht den SuS den Einblick in die Wettkampf-Situation I:I, bessere Verständnis
- Fachkompetenz bleibt bei den Trainern/Vereinen (Demonstrationsfähigkeit, Taktik, Sportliche Vorbilder, gute Sparringspartner, mehrmaliges Training)
- Keine Konkurrenz, sondern dringend benötigte Aufklärung
- Nach wie vor Demolektionen mit Boxtrainern (ist spezieller, v.a. wenn im Club durchgeführt).

Leichtkontaktboxen – Bindeglied zwischen
Verein und Schule in der Schweiz