

# Leichtkontakt-Boxen

Stefan Käser

Boxen polarisiert. Während die einen die bloße Idee, sich gegenseitig zu schlagen, untragbar finden, sind andere von dem archaischen Kampf Angesicht zu Angesicht fasziniert. Die große Medienpräsenz des Boxens steht im Gegensatz zu dessen Abwesenheit im Unterricht. Fitnessboxen boomt bereits seit vielen Jahren. In Fitnesscentern und Boxvereinen nutzen begeisterte Sportler das schweißtreibende Ganzkörpertraining, um auf abwechslungsreiche Art ihre Kondition auf Vordermann zu bringen, Frust abzuladen oder ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Im Fitnessboxen können sich die Teilnehmer auspowern und gegen hingehaltene Polster, Sandsäcke oder andere Schlaggeräte boxen. Der Zweikampf wird dabei in der Regel ausgeschlossen. Dies ist werbetechnisch ein Vorteil. Es birgt aber die Gefahr, die Auseinandersetzung mit der Frage, was mit dem Erlernten angestellt werden kann und soll, zu verdrängen. Die Angst, Kinder und Jugendliche würden die Boxtechniken auf dem Schulhof missbrauchen, ist ein Grund für die Ablehnung des Boxsports im Schulsportangebot.

## Sicherheit durch stringente Methodik

Im *Leichtkontakt-Boxen* wird der Zweikampf ausdrücklich angegangen und in einen pädagogischen Rahmen gestellt. Harte Schläge sind verboten. Der Gegner wird nur touchiert. Durchsetzungsvermögen bei gleichzeitiger Rücksichtnahme wird gefördert, was sehr den Anforderungen der heutigen Zeit entspricht. Die im Unterricht gesammelten Erfahrungen bieten sich an, das eigene Verhalten in Stresssituationen zu the-

Boxen ohne harte Schläge: Leichtkontakt-Boxen hat den Zweikampf unter pädagogischen Gesichtspunkten im Blick



matisieren. Das Verletzungsrisiko und die Gefahr, dass es zu Ausschreitungen kommt, sind bei einem strukturiert durchgeführten Unterricht minimal. Der Autor hat in vielen Jahren Box-Unterricht auf diversen Stufen die Erfahrung gemacht, dass die Schülerinnen und Schüler eher Hemmungen haben, sich zu schlagen. Die folgenden Ausführungen sind als Hinweise für die erfolgreiche Einführung des Leichtkontakt-Boxens im Unterricht gedacht und ein Beispiel für eine Einführungsstunde.

### Regeln und Rituale

Rituale vermitteln Ruhe und Sicherheit. Ein Schlüsselmoment ist das erste Anziehen der Handschuhe. Hier muss klar vereinbart werden, dass 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 Schülerinnen und Schüler wie Profiboxer die Fäuste reichen (Shake-Hands). Neben dem „Boxer-Feeling“ gibt dies den Schülern vor der Übung das Zeichen, dass beide Partner bereit sind. Nach der Übung wird dadurch den Partnern für die Zusammenarbeit, oder das faire Match, gedankt. Ein weiteres Ritual können die Kommandos „Box“ und „Stopp“ sein, welche die Übung freigeben, bzw. beenden.

### Sensibilisierungsübungen

Diese sind der zentrale Punkt einer reibungslosen Leichtkontakt-Stunde. Sich während eines Boxmatches nur zu touchieren und nicht hart zu schlagen, muss bewusst erarbeitet werden. In jeder Lektion sollten vor den Spielformen sogenannte Sensibilisierungsübungen durchgeführt werden, in denen die Schüler lernen, sich sanft zu treffen und treffen zu lassen. Dadurch können die Jugendlichen ihre Koordination (insbesondere die Differenzierungsfähigkeit und das Distanzgefühl) steigern, Fluchtreflexe abbauen und Vertrauen in ihre Übungspartner gewinnen. Das Risiko eines harten Treffers wird so auf ein Minimum reduziert.

Dies kann wie folgt aussehen: Partner A steht still und lässt sich treffen. Partner B berührt ihn mit der Knöchelpartie der Faust (korrekte Trefferfläche) an Stirn, Schulter und Bauch. Nach jedem Treffer nimmt B wieder die Boxstellung (Aus-

## 1 URSPRÜNGE UND VERBREITUNG DES LEICHTKONTAKT-BOXENS

Leichtkontakt-Boxen (auch unter Light-Contact Boxing bekannt) ist die neue Boxvariante, die dem Bedürfnis der Jugendlichen, sich im Faustkampf zu messen, auf schultaugliche Art entgegenkommt. Leichtkontakt-Boxen beinhaltet die dynamischen Boxbewegungen und die Spannung des Zweikampfes unter der übergeordneten Bedingung, dem Gegenüber nicht zu schaden. Die bewusste Auseinandersetzung mit einem Kontrahenten ist der Aspekt, welcher die Boxvariante vom weitverbreiteten Fitnessboxen unterscheidet, und ein weit größeres Feld an pädagogischen Handlungsspielräumen eröffnet. Leichtkontakt-

Boxen wurde in den 70er-Jahren in Frankreich eingeführt und ist dort im Vereins- wie im Schulsport unter dem Namen „boxe éducative“ weit verbreitet. Anfang des letzten Jahrzehntes fand es den Weg in die Schweiz, wo es sich von der Nordwestschweiz aus verbreitete und seit 2008 unter dem Namen *Light-Contact Boxing* offizielle Sportart von SwissBoxing, dem Schweizerischen Boxverband, ist. Seit 2006 finden jährlich Fortbildungen für Turnlehrkräfte statt. Auch in Deutschland sind in einzelnen Bundesländern in den letzten Jahren vermehrt Bestrebungen unternommen worden, den Boxsport in die Schulen zu bringen. 2



Sanftes Treffen des Partner ist grundlegend für sicheres Leichtkontakt-Boxen und wird mit Sensibilisierungsübungen geschult

gangsposition) ein. A liefert sich dabei völlig B aus und muss ihm vertrauen. B versucht umgekehrt, dieses Vertrauen nicht zu missbrauchen, sondern so sanft wie möglich zu treffen. 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. Nach 30–60 s werden die Rollen gewechselt.

Die koordinativen Anforderungen werden dann mit weiteren Übungen in kleinen Schritten erhöht; durch zusätzliche Bewegung von Partner A, durch

Konter und indem sich Partner B von Einzelschlägen zu Schlagverbindungen, zuerst an Ort und dann in Bewegung, steigert.

Nach 4–6 Durchgängen sind die Schüler normalerweise bereit, ein erstes „Match“ zu boxen, bei dem zur Reduktion der Hektik nach jedem Treffer kurz unterbrochen wird.

### Motivation durch Spiel-Orientierung

Durch das geringe Risiko im Leicht-Kontakt können sehr bald Organisationsformen mit Spielcharakter gewählt werden. So werden die Schüler motiviert und mit den Aspekten Fairness, Sieg und Niederlage konfrontiert. Anstatt losgelöster



Den sanften Schlägen durch Meidebewegungen ausweichen (oben)

In der Rolle des Schiedsrichters übernehmen die Teilnehmer Verantwortung für faire Kämpfe (mitte/unten)

Technikübungen deren Sinn die Lernenden 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!“

Anstatt den Schülern ein aktiveres Nutzen des Oberkörpers bei der Verteidigung durch eine Drillübung anzutrainieren, kann z. B. folgende Spielvariante eingesetzt werden: Partner B darf nur einzelne gerade Stöße, also keine Schlagverbindungen, ausführen und versucht Partner A an der Stirn zu berühren. Partner A hält den vorderen Fuß in einem Reifen und darf die Arme nicht zur Verteidigung einsetzen. Er muss den Schlägen also mit Meidebewegungen (Verteidigungsbewegungen mit dem Oberkörper) ausweichen. Nach zwei Treffern wechseln die Schüler die Rollen.

Um auf eine aktivere Beinarbeit zu fokussieren, werden beispielsweise zur bisherigen Trefferfläche neu die Arme (exklusive Handschuhe) dazu genommen. Dadurch können die Schüler nicht stehen bleiben und blocken, sondern müssen mit Rück- oder Seitsschritten den Schlägen ausweichen.

Wird eine bessere Deckung des Bauchbereiches angestrebt, kann ein Box-Match so variiert werden, dass Treffer zum Bauch die dreifache Punktezahl ergeben. Die Spielform kann so variiert werden, dass die Ringrichter nicht diejenigen zum Sieger küren, die häufiger treffen, sondern jene, die sanfter treffen. Eine andere Variante wäre, dass im Spiel mit Ringrichter die Rollen wechseln, wenn entweder jemand 3 Treffer erzielt, oder direkt, wenn der Gegner einen Fehler (z. B. zu harter Schlag) begeht. Der Ringrichter spielt dann gegen den Gewinner. Um häufiger spielen zu dürfen, muss also rücksichtsvoller geboxt werden.

Mit ein wenig Beobachtungsgabe und Kreativität sind den Spielvarianten keine Grenzen gesetzt.

### Rollenwechsel und Übernahme von Verantwortung

Wo immer möglich, sollten Formen eingesetzt werden, bei denen ein Schüler die Rolle des Ringrichters übernimmt. Die Regeln werden so besser verstanden und respektiert. Dies gelingt gut im 3er-Team mit Unterbrechung nach jedem

Treffer und einer Spielzeit von 1–2 Minuten. Danach wechseln die Rollen; der Ringrichter boxt z. B. gegen den Sieger, und die dritte Person wird Ringrichter. Der häufige Rollenwechsel fördert das Sich-Hinein-Versetzen in Andere. Der Einstieg in die Ringrichter-Rolle ist relativ leicht, da sich die Schüler im Gegensatz zu Ballspielen nur auf 2 Personen konzentrieren müssen. Die Unterbrechung nach jedem Treffer zwingt die Schüler als Ringrichter, regelmäßig „Stopp“ zu rufen und den Match danach mit „Box“ wieder freizugeben. Die Lehrperson sollte beim Einführen der Ringrichter-Rolle betonen, diese Aufgabe ernst zu nehmen. Der Ringrichter ist für den Spaß, aber vor allem für das Wohlbefinden der Mitschüler verantwortlich. Schreitet er bei zu harten oder unsauberen Schlägen nicht ein, so kann sich der Getroffene benachteiligt fühlen. Das Risiko, dass die Schläge beider Boxer dadurch härter werden, steigt dann. Während den folgenden Spielen soll die Lehrperson deshalb die Aufmerksamkeit und das Feedback gezielt auf die Leistung der Ringrichter lenken.

### Auspowern zum Stundenende

Mit dem abschließenden Boxen an eine Weichbodenmatte kann dem Bedürfnis der Schüler entgegengekommen werden, auch mal richtig Dampf abzulassen. Das Wissen, dass am Schluss auch mal hart geschlagen werden darf, kann helfen, sich während den Leichtkontakt-Übungen besser zurückzunehmen. Zudem können, der Katharsis-Theorie entsprechend, ggf. durch eine Niederlage noch vorhandene Spannungen abgebaut werden, und die Stunde abgerundet werden.

### Links

[www.boxe-educative.de](http://www.boxe-educative.de)  
[www.light-contact.ch](http://www.light-contact.ch)

### Literatur

Cougoulic, P., Raynaud, S., Cougoulic, B., (2003): LA BOXE ÉDUCATIVE – 200 jeux et situations pédagogiques. Paris : Éditions Amphora.  
Käser, S. (2003): Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport. Basel: ISSV Basel.  
Marquardt, A. (2010): Boxsport im Aktionsprogramm Schule – Sportverein in Niedersachsen. Projektbericht.  
Im Internet unter: <http://www.boxe-educative.de/links-und-literatur> (Zugriff: 09.01.2012)

Stefan Käser ist Sport- und Englischlehrer in Basel und bei SwissBoxing für die Ausbildung von Trainern und Turnlehrern zuständig.

Mit dem Projekt Boxe Éducative betritt das Land Niedersachsen sportpädagogisches Neuland und bringt Boxen und Schulsport zusammen.

Boxe Éducative verbindet dabei die Stärken des traditionellen Amateurboxsports mit pädagogischen Gesichtspunkten. Diese Variante, bei der der Partner nicht hart getroffen, sondern nur touchiert wird, stellt besondere Anforderungen an das methodische Vorgehen der Lehrenden und an die Sozialkompetenzen der Lernenden.

Das Projekt entstand als Kooperation zwischen dem Niedersächsischen Kultusministerium, dem Niedersächsischen Box-Sport-Verband (NBSV) sowie dem Landessportbund Niedersachsen. Vorgabe für die Genehmigung der Pilotphase war die wissenschaftliche Begleitung, welche durch das Institut für Sportwissenschaft der Leibniz Universität Hannover erfolgte. Bevor das Projekt startete, wurde zusätzlich ein Sportmediziner der Medizinischen Hochschule Hannover einbezogen, um über mögliche gesundheitliche Gefahren durch den Boxsport zu informieren. Das Pilotprojekt wurde außerdem vom Weißen Ring begleitet. Ziele sind unter anderem die Steigerung der Attraktivität von Schule sowie die Öffnung zur Lebenswelt der Jungen und Mädchen. Dabei soll der Übergang in den Sportverein erleichtert werden. Zudem werden bei den Teilnehmenden eine Verbesserung der Impulskontrolle sowie die Förderung der Regelakzeptanz angestrebt.

Die Grundlage für Schulen, die im außerunterrichtlichen Sportunterricht Boxe Éducative anbieten wollen, ist ein Rahmenkonzept. Dieses gilt mit Ausnahme der Grundschulen für alle Schulformen. Die pädagogische Verantwortung für die Projektarbeit trägt die Schule. Partner des Boxe Éducative-Angebotes sind lokale Vereine. Lehrkräfte und Trainer qualifizieren sich durch die Teilnahme an einer Fortbildung. Danach ist es den Lehrenden auch möglich, Leichtkontaktboxen in einigen Stunden im außerunterrichtlichen Schulsport anzubieten. In solchen „Schnupper-Stunden“ lernen Schülerinnen und Schüler auf einfache Weise Boxe Éducative kennen. Wird an einer Schule dadurch das Interesse geweckt, kann im Rahmen einer Kooperation mit einem nahe gelegenen Verein ein entsprechendes Angebot durchgeführt werden. Die Vereine erhalten damit ihrerseits die Möglichkeit, das eigene Sportangebot zu erweitern und ein neues Betätigungsfeld zu eröffnen.

Die Vermittlung jeder Form des Boxsports außerhalb dieses hochgesteckten Qualitätsrahmens oder im Sportunterricht ist weiterhin durch das Niedersächsische Kultusministerium nicht genehmigt. In der ersten Projektphase war es auch im Training nicht erlaubt, Boxen mit Körperkontakt durchzuführen, d. h. die Schülerinnen und Schüler erlernten Techniken, durften sie jedoch nicht in actu ausprobieren. Gesundheitliche Risiken konnten gar nicht entstehen. Es wurde

jedoch deutlich, dass das Angebot nicht attraktiv genug war, um die Jungen und Mädchen auch längerfristig zu binden. Daraufhin wurde der bedingte, d.h. genau abgesprochene und leichte Körperkontakt im Training durch das Kultusministerium genehmigt. Die Attraktivität des Angebotes und die großen Chancen, die ein Boxsportangebot bieten, wurden dadurch erhöht. Weder in der Pilotphase noch in der jetzigen Arbeitsphase ist es zu unkontrollierten Zweikämpfen gekommen.

Zu Beginn der Zusammenarbeit zeichnete sich außerdem eine rein sportliche Ausrichtung ab, bei der die Trainer, alles hauptamtliche Sportler des NBSV, die Vereinsmethoden und -ziele übernahmen. Das Rahmenkonzept sowie die Schulung von Lehrkräften und Trainern stellen nun die Qualitätskriterien sicher, die an Sportunterricht und sportliche Ganztagsangebote gestellt werden. Mittlerweile ist die Pilotphase beendet und das Projekt als ein mögliches festes Angebot im Nachmittagsbereich etabliert. Grundsätzlich kann jede Schule Leichtkontaktboxen anbieten. Das Setting sollte auf die jeweilige Schülerschaft hin organisiert werden. Gegenüber einem auf Leistung und Wettkampf ausgerichteten Vereinstraining gewinnen durch die Betonung der pädagogischen Komponente bei Boxe Éducative alle Beteiligten. Weitere Informationen, das Rahmenkonzept sowie der Projektbericht von Dr. Arwed Marquardt im Internet unter: [www.boxe-educative.de](http://www.boxe-educative.de)

Anzeige

**SURFEN macht SCHULE**

**first SURF**  
Camps & School

**ab 330 EUR**

10 Tage Klassenfahrt  
3\* Reisebus (ab 20 TN)  
Zelt oder feste Unterkunft  
Halbpension  
Surfkurs 20 Lerneinheiten

**Klassenfahrten Atlantikküste Frankreich**

**DWV DEUTSCHER WELLENREIT VERBAND**  
ANERKANNTE SURFSCHULE

Surf Travel and more GmbH & Co. KG  
040-51321716 | [klassenfahrten@wellenreit.net](mailto:klassenfahrten@wellenreit.net)  
Wandsbeker Chaussee 45 | 22089 Hamburg

**maßgeschneiderte Angebote auf Anfrage**  
**weitere Informationen unter [wellenreit.net](http://wellenreit.net)**