

# Boxen wie ein Gentleman:

## **Eine spielerische Variante für den Schulsport**

Boxen im Schulsport ist, aufgrund seines Beschädigungscharakters durch Wirkungstreffer und der Intention zum Kopf zu schlagen, als Sportart in einigen Bundesländern (bspw. Saarland oder Schleswig-Holstein) verboten. Da bisher auch vom Deutschen Boxsport-Verband noch keine Konzepte für den Schulsport vorliegen, soll im Folgenden eine spielerische Form des Boxens mit kleineren boxerischen Übungsformen und Zweikampfvarianten vorgestellt werden, bei denen die Kinder und Jugendlichen Erfahrungen zu ihrer Selbstwirksamkeit und dem verantwortungsbewussten Umgang mit einem Partner machen können.



driften. Für den Beobachter sieht es aus wie eine Art Fechtboxen, weil der Treffer und nicht dessen Wirkung entscheidend ist und nach jedem Treffer neu gestartet wird.

### Die Beinarbeit

Der Spruch von Muhammad Ali wie „ein Schmetterling zu fliegen“ zeigt die Bedeutung der Beinarbeit beim Boxen. Einen sicheren Stand und trotzdem flinke Beine zu haben, sind unerlässliche Voraussetzungen für rasches Agieren und Reagieren. Deshalb sollen die Kinder erfahren, wann sie sicherer stehen und wie sie sich aus dieser Position heraus bewegen. Schließlich wird selten verwurzelt an einer Stelle geboxt.

### Den sicheren Stand erfahren

**Übung:** Die Kinder sollen partnerweise Druck aufeinander ausüben, indem sie von vorne, hinten und der Seite sich gegenseitig schieben oder stoßen, während sie ihren Stand verändern (bspw. Tandem- und Parallelstand, seitlich oder frontal zum Partner stehen). Zur visuellen Unterstützung können die Kinder auf einer Linie stehen, die eine gedachte Wirkungslinie darstellt (Abb. 2).

Die Erlässe der entsprechenden Bundesländer, nach denen der Vereinssport Boxen als zu gefährlich für den Schulsport eingestuft wird, zeigen, dass das olympische Boxen nicht die generelle Antwort für den Schulsport sein kann. Dieses Problem wurde in anderen Ländern schon erkannt. Es sind Konzepte entstanden, die ausgehend von Frankreich über die Schweiz nun langsam in Deutschland rezipiert werden (vgl. Cougoulic et al., 2003; Käser & Marquardt, 2011). Die grundsätzliche Idee hierbei ist eine spielerische Form des Boxens für Kinder und Jugendliche, die auf Wirkungstreffer verzichtet und somit gefahrlos im Schulsport thematisiert werden kann, ohne in den Bereich Fitnessboxen ohne Partnerkontakt abzu-

Durch diese Übung können die Kinder selber an sich erfahren, dass sie relativ sicher stehen bzw. dem Druck standhalten können, wenn die Füße in der gedachten Wirkungslinie versetzt sind (Abb. 2, s48). Wird beim Parallelstand nun jedoch von der Seite geschoben, ist der Stand unsi-

cher, man kann schlechter gehalten und im Zweifelsfall muss ein Ausfallschritt gemacht werden (Abb. 3). Durch den Ausfallschritt wird das verlorene Gleichgewicht wieder gewonnen. Warum also nicht gleich versetzt in einem Ausfallschritt stehen? Wenn die Kinder die verschiedenen Stände miteinander ausprobieren, können sie selber feststellen, dass eine Schrittstellung mit Ausfallschritt die sicherste Stellung gegen Einwirkungen von allen Seiten bedeutet.



Das hintere Bein stemmt sich dem Druck entgegen und befindet sich in der Wirkungslinie vom ausgeübten Druck.



Der Druck kommt von der Seite. Das hintere Bein steckt jetzt nicht mehr in der Wirkungslinie, welches es sich dem Druck nicht entgegenstemmen kann. Hierfür wird ein Ausfallschritt benötigt.

### Infobox

**Begriffserklärung:** Der **Gleitschritt** bezeichnet das Fortbewegen, bei dem zuerst der Fuß aus der Schrittstellung aufgesetzt wird, in dessen Richtung es geht. Soll sich bspw. nach vorne bewegt werden, wird zuerst der vordere Fuß aufgesetzt, danach der hintere.

## Im sicheren Stand vor- und zurückbewegen

Für das sichere Bewegen in der Schrittstellung gibt es ein simples Übungs- und Gerätearrangement, mit dem die Kinder eigenständig erproben können, welche Lösung sie aus dem Gleichgewicht bringt und welche nicht:

**Problemstellung:** Zuerst wird eine Matte, später eine Bank mit variablen Abstand (zwischen 6 – 9 m) vor die Schüler gestellt. Diese sollen nebeneinander mit geschlossenen Augen Richtung Matte gehen und nicht aus dem Gleichgewicht kommen.

Wenn die Schüler mit offenen Augen Richtung Bank gehen würden, könnten sie sehen, wann sie auf das Hindernis am Boden stoßen und entweder vor der Bank anhalten oder darübersteigen. Deshalb sollen die Kinder mit geschlossenen Augen zum Hindernis gehen, weil sie nicht wissen, wann sie auf die Bank stoßen. Hier ergibt sich folgendes Problem: Gehen die Schüler einfach auf das Hindernis zu und setzen immer einen Fuß vor den anderen, werden sie logischerweise über die Bank stolpern und aus dem Gleichgewicht kommen. Normales Gehen ist also keine Lösung für das Problem, sich aus dem sicheren Stand vor und zurück zu bewegen. Deshalb wird kaum ein Kind mit geschlossenen Augen einfach loslaufen, sondern die meisten werden sich an die Bank heranpirschen, wie an ein gefährliches schlafendes Tier, immer mit dem vorderen Fuß einen Schritt vorgehen und den hinteren Fuß „nachziehen“ (sogenannter Gleitschritt). Damit bleiben sie konsequent in der sicheren Schrittstellung, erweitern diese bloß bei jedem Schritt kurzfristig. Stoßen die Kinder bei dieser Fortbewegung an die Bank, können sie nicht darüber stolpern, sondern bloß anstoßen und behalten ihr Gleichgewicht. **Hinweis:** Wahrscheinlich werden nicht alle Kinder sofort auf die Lösung der Problemstellung kommen, weshalb eine kurze Reflexionsrunde sinnvoll ist. Falls sich ein Kind mit auf einer gedachten Linie versetzten Füßen seitlich heranpirscht (vgl. Abb. 2), kann an die erste Übung erinnert werden (jederzeit Stand halten können für Einwirkungen von allen Seiten).

### Sicheres Fortbewegen und Distanzgefühl entwickeln

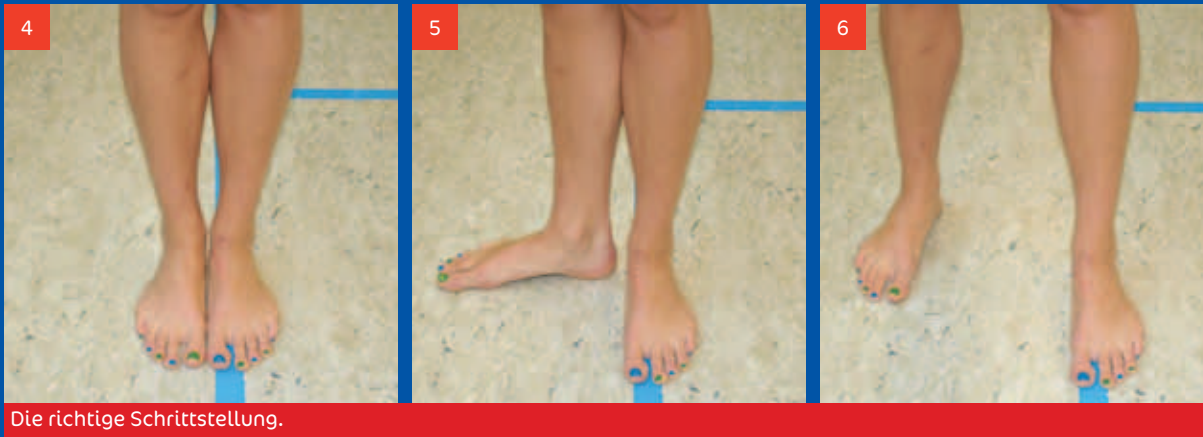
In einer Partnerübung kann das sichere Fortbewegen in der Schrittstellung nun geübt und gleichzeitig das Distanzgefühl geschult werden.

**Ausgangssituation:** Die Partner stellen sich im Abstand von 2 Armlängen frontal in Schrittstellung gegenüber und berühren sich nur über die Faust eines ausgestreckten Armes. **Hinweis:** An dieser Stelle könnte die Führhand im Boxen thematisiert werden.

**Durchführung:** Jetzt sollen sich die Partner gemeinsam vor, zurück und zur Seite bewegen, wobei sie die Distanz halten müssen. Dabei wechseln sie selbstständig denjenigen, der die Bewegungsrichtung vorgibt. Auf Kommando eines der beiden Partner oder der Lehrkraft sollen alle in der Bewegung einfrieren und ihre Schrittstellung kontrollieren, ehe es weitergeht.

### Faustregel zur richtigen Schrittstellung

Ausgangspunkt sind die Füße in paralleler Stellung (Abb. 4). Dann einen Fuß (normalerweise den rechten) 90° zur Seite drehen (Abb. 5) und danach nochmal 90° nach hinten drehen (Abb. 6), wobei die Zehen danach wieder nach vorne zeigen. Je nach Größe des Körpers und der Füße kann dies noch einmal wiederholt werden. So fühlen sich bspw. bei 1,90 m und Schuhgröße 42 zwei Fußlängen wohler an. Um nun jederzeit (re-)agieren zu können, sollten die Knie leicht gebeugt sein (senkt zusätzlich den Körperschwerpunkt) und das Gewicht auf den Fußballen ausbalanciert werden (abwechselnd leicht auf den vorderen bzw. hinteren Fußballen).



Die richtige Schrittstellung.

### Sicheres Fortbewegen verbessern

Wenn dies gut klappt und die Kinder die Schrittstellung und den Gleitschritt beherrschen, folgt eine schwerere Partnerübung:

**Durchführung:** Schüler A umfasst bei geschlossenen Augen mit einer Hand den Nacken seines Partners. Der Partner bestimmt die Bewegungsrichtung, während Schüler A mit geschlossenen Augen im Gleitschritt folgen muss (Abb. 7). Die Bewegungen des Partners müssen also gespürt werden, während dieser verantwortungsbewusst auch dafür sorgen muss, dass nicht mit anderen Paaren zusammengestoßen wird (schließlich hat Schüler A die Augen geschlossen). Anschließend werden die Rollen getauscht.



### Vorübungen zum Boxen

Mit den folgenden Übungen sollen die Kinder lernen, ihre Kraft zu zügeln, damit sie bei späteren Übungen nicht wild aufeinander einschlagen.

#### Erste Schlagformen gegen einen Luftballon

**Ausgangssituation:** Jedes Paar erhält einen Luftballon, den einer der beiden zwischen seinen Händen ungefähr auf Höhe der Schultern des anderen hält.

**Durchführung:** Je nachdem, wie der Luftballon gehalten wird, ergeben sich unterschiedliche Trefferzonen zum Schlagen (Abb. 8 – 10, S. 50), denn die Hände dürfen nicht getroffen werden. Der Partner schlägt nun gerade, seitlich oder aufwärts auf den Ballon. Der Luftballon darf dabei nicht aus den Händen geschlagen werden, die Kraft muss entsprechend eingeschätzt und dosiert werden. Der Luftballonhalter kann dies steuern, indem er den Ballon fester oder lockerer hält.

#### Auspowern am Luftballon

Diese Übung kann zum einen zum Auspowern genutzt werden, zum anderen metaphorisch verdeutlichen, dass Gewalt nichts bringt.

**Ausgangssituation:** Zu diesem Zweck wird wieder ein Luftballon benutzt, ähnlich der eben beschriebenen Übung. Dieser wird nun aber am Knoten und wie eine umgekehrte Boxbirne am seitlich ausgestreckten Arm festgehalten (Abb. 1, S. 47). Der Arm muss deshalb gestreckt sein, damit der Luftballon dem Halter nicht ins Gesicht schlägt, sondern frei umher schwingen kann.

**Durchführung:** Der Partner kann nun mit aller Kraft auf den Ballon schlagen (gerade, seitlich, aufwärts) und sich dabei auspowern, denn der Ballon wird immer wieder zurückschwingen und die ausgeübte Gewalt an ihm verpuffen bzw. sogar zurückgeschleudert. Erschwerend kann die Beinarbeit hinzugenommen werden, indem der Luftbal-



8 Unterschiedliche Trefferzonen.



9



10

lonhalter sich bewegt und der schlagende Partner im Gleitschritt die Distanz halten muss.

### Den Luftballon in der Luft behalten

**Ausgangssituation:** In einer abschließenden Übung soll der Luftballon alleine oder mit einem Partner in der Luft gehalten werden.

**Durchführung:** Benutzt werden dürfen nur die vorherigen Schlagformen gerader Schlag, Seitwärtshaken und Aufwärtshaken. Volleyballschläge wie unteres oder oberes Zuspiel sind nicht erlaubt. Ebenso sollte der Ballon nicht über Kopfhöhe geschlagen werden, sondern erst, wenn er auf Schulterhöhe ist. Auch hier ist wieder auf die Beinarbeit zu achten.

**Hinweis:** Je nach Zielgruppe, kann der Schwerpunkt der Übung auf dem Spielerischen oder der sauberen Ausführung der Schlagform liegen.

## Mit dem Partner üben, am Partner lernen

### Die Schlaghärte wahrnehmen

**Ausgangssituation:** Zur Einstimmung haben beide Partner Boxhandschuhe an und stehen sich gegenüber.

**Durchführung:** Einer der beiden bleibt wie eingefroren stehen und lässt sich ungefähr 1 Minute lang vom anderen leicht treffen (erlaubte Körperstellen vorher absprechen). Dabei gibt der Getroffene Rückmeldungen über die wahrgenommene Härte. Der schlagende Partner muss bei dieser Übung Verantwortung übernehmen, da er die „Macht“ über den Wehrlosen hat. Anschließend werden die Rollen getauscht. **Hinweis:** Eine Reflexionsrunde zum Thema Macht, Ohnmacht, Verantwortung und Ausgeliefertsein ist hier sinnvoll.

### Das Treffen von beweglichen Zielen

**Ausgangsstellung:** Um das Treffen beweglicher Ziele zu üben, stehen sich 2 Kinder partnerweise gegenüber.

**Durchführung:** 1 Partner hält eine Hand in die Luft, die vom anderen getroffen werden soll (egal mit welcher Schlagform und welcher Hand). Dabei darf die zu treffende Hand in alle Richtungen bewegt werden, um kein festes Ziel darzustellen. Jedoch sollte sie nicht über Kopfhöhe gehalten und nicht zu schnell – aber auch nicht zu langsam – herum gefuchelt werden, um ein anspruchsvolles Ziel abzugeben. Auch bei dieser Übung kann die Beinarbeit integriert werden, indem nicht nur auf der Stelle agiert wird. Es sollten nicht nach jedem Treffer, sondern nach ungefähr 1 Minute die Rollen getauscht werden.



11 Gerader Schlag.



12 Aufwärtshaken.



13 Seitwärtshaken.

### Pratzentraining

Pratzenarbeit – das Techniktraining mit Schlagpolstern – ist nicht nur zur Verbesserung der Techniken, des Distanzgefühls und der Beinarbeit da. Es fordert beide Partner zum Miteinander auf, weil der Pratzenhalter mehr als ein bloßes zu treffendes Ziel darstellt. Er gibt die Kommandos, zeigt an, was zu machen ist, stellt den anderen vor Bewegungsaufgaben und ist somit für seinen Lernerfolg im erheblichen Maße mitverantwortlich. Es ist vergleichbar der Partnerarbeit im Judo, wo sich einander abwechselnd für Würfe zur Verfügung gestellt wird. Ohne den anderen geht es also nicht, eine soziale Beziehung muss eingegangen werden.

Als Pratzenersatz können auch Boxhandschuhe genommen werden, mit denen die vom Partner zu schlagenden Techniken angezeigt werden (Abb. 11 – 13, S. 50). Der Pratzenhalter entscheidet dabei, ob er sich vor, zurück oder seitlich bewegt, ob die zu schlagenden Techniken einzeln oder als Kombination erfolgen und in welcher Intensität und Frequenz. Der Partner muss so schnell wie möglich auf die akustischen (Ansagen) und/oder visuellen (heben der Pratze) Signale reagieren und dabei auf seine Beinarbeit und die Distanz achten. Dabei kann besonders die Selbstwirksamkeit erfahren werden, bspw. wie viel Kraft in einem steckt und wie viel Schaden damit angerichtet werden könnte, u. a. wenn der reagierende Partner erst austeilt, um anschließend als Pratzenhalter „einzustecken“.

### Boxen wie Gentleman – Eine Wettkampfform

Aus den oben beschriebenen Vorübungen lässt sich jetzt eine kleine Wettkampfform generieren, bei der nur der frontale und seitliche Teil des Rumpfes als Trefferzone gilt und sich mit den Fäusten verteidigt werden darf (Abb. 14, 15). Treffer müssen von den Partnern ehrlich angesagt werden, auch wenn ein dritter als Schiedsrichter (oder Ringrichter) fungiert. Denn der Schiedsrichter soll nur einschreiten, wenn sich die Partner nicht einig werden. Seine Hauptaufgabe liegt darin, am Ende des Kampfes einzuschätzen, wel-

cher der beiden Kontrahenten am fairsten geboxt hat – eben wie ein Gentleman –, wofür ein Punkt vergeben wird.

### Verlauf des Wettstreits

Die Partner stehen sich zu Beginn gegenüber und klatschen sich als Zeichen, dass sie bereit sind, ab. Anschließend geht jeder einen Schritt zurück und der Kampf beginnt. Angestrebt sind keine Wirkungstreffer, sondern Punkttreffer, d. h. die Schlaghärte ist nicht entscheidend. Pro Treffer, der vom Getroffenen angesagt werden muss, gibt es einen Punkt. Nach jedem Treffer wird in die Startaufstellung zurückgegangen und wieder abgeklatscht. Dadurch kann wildes aufeinander Einschlagen vermieden werden, da nur ein Treffer zählt und sofort unterbrochen wird. Bei drei Punkten ist der Kampf beendet und die Kontrahenten klatschen sich wieder ab, als Zeichen des Respekts voreinander, sich auf den Kampf miteinander eingelassen zu haben. Es kann jedoch noch ein Unentschieden herbeigeführt werden, falls der Kampf 3:2 endete und der Unterlegene den Punkt für seine Fairness vom Schiedsrichter erhält. Sinnvoll ist es, in Gruppen von 3 Personen zu kämpfen, sodass innerhalb der Gruppe getauscht wird und jeder sowohl Kämpfer als auch Schiedsrichter war, um damit verschiedene Perspektiven erleben und Verantwortung übernehmen zu können.

### Literatur

- Cougoulic, P., Raynaud, S. & Cougoulic, B. (2003). *La boxe éducative - 200 jeux et situations pédagogiques*. Paris: Éditions Amphora.
- Käser, S. & Marquardt, A. (2011). *Boxe Éducative - Leichtkontaktboxen: „Sensibel werden“*. In P. Kuhn, H. Lange, T. Leffler & S. Liebl (Hrsg.), *Kampfkunst und Kampfsport in Forschung und Lehre 2011* (S. 115-123). Hamburg: Czwalina.

**Thomas Leffler** ist wissenschaftlicher Assistent am Institut für Sportwissenschaft der Universität Würzburg und befasst sich mit sportpädagogischen/-didaktischen Fragestellungen des Bewegungsfeldes „Kämpfen“.



Fotos: Autor