

Arwed Marquardt

## „Das war zu doll“ – Reflexionen einer Leichtkontakt-Boxsport-AG an einer Förderschule

**Zusammenfassung:** Boxsport im schulischen Rahmen – geht denn das? Darf man das? Ist das vertretbar? mag man sich fragen. An einer Lüneburger Förderschule mit dem Schwerpunkt Lernen wird seit dem Schuljahr 2009 im Ganztagsangebot an zwei Nachmittagen die besondere Variante *Boxe Éducative* angeboten. Der Name ist dabei Programm, denn es geht nicht darum, den traditionellen Amateurboxsport auf die Schule hin auszudehnen und Wettkämpfer auszubilden. Sowohl die Ziele als auch die Methoden sind dem gegenüber pädagogisch ausgerichtet. Wir orientieren uns dabei an dem mittlerweile abgeschlossenen und implementierten Pilotprojekt des Niedersächsischen Kultusministeriums „Boxsport im außerunterrichtlichen Schulsport an allgemeinbildenden Schulen“, das zwischen 2006 und 2009 durchgeführt und wissenschaftlich begleitet worden ist. In diesem Beitrag wird das Angebot aus teilnehmender Perspektive des Autors, der gleichzeitig Lehrer, Trainer und Wissenschaftler ist, reflektiert.

### „That was too hard“ – Reflections on a Light-Contact Boxing Group at a Special Needs School

**Abstract:** Boxing within the school environment – One may ask: Is it possible? Is it allowed? Is it ethical and acceptable? Since 2009 *Boxe Éducative*, a special form of boxing, has been part of the afternoon curriculum at a special needs school for kids with learning disabilities in the north German town of Lüneburg.

The name speaks for itself, as its goal is not to introduce traditional amateur boxing into schools and train students to compete in tournaments.

By contrast, both goals as well as methods have a clear pedagogical focus. Our guideline is the already completed and implemented pilot project “Boxing as an extracurricular physical education activity at general-education schools” that had been conducted by the Ministry of Education and Cultural Affairs of Lower Saxony, and was supported by academic research between 2006 and 2009.

This article reflects on the course from the participatory perspective of the author, who is a teacher and physical education coach, as well as an academic researcher.

## 1. Zur Struktur der Schule und des Angebotes

### 1.1 Schulstruktur

Die Schule an der Schaperdrift ist eine Förderschule mit dem Schwerpunkt Lernen; angegliedert sind Kooperationsklassen mit dem Förderschwerpunkt körperlich-motorische Entwicklung. Sie liegt in Lüneburg und ist Teil eines Schulzentrums, das in den 80er Jahren entstanden ist.

Derzeit besuchen rund 130 Jungen und Mädchen die Schule in den Klassen 1 – 10, es besteht die Möglichkeit, den Hauptschulabschluss zu erreichen. Die Schule ist außerdem für die sonderpädagogische Grundversorgung an 11 Grund- und Hauptschulen im Kreis Lüneburg zuständig.

### 1.2 Angebotsstruktur

Die Schule an der Schaperdrift ist offene Ganztagschule und in deren Nachmittagsangebot ist auch die Boxsport-Arbeitsgruppe verortet. Zweimal in der Woche wird interessierten Jun-

gen und Mädchen jeweils für 90 Minuten die Möglichkeit eröffnet, an dem Boxe Éducative-Angebot teilzunehmen. An einem Tag steht das Angebot für die Primarstufe und an einem weiteren für die Sekundarstufe zur Wahl.

Das Angebot wird gerne gewählt, derzeit nehmen von den insgesamt 30 Jungen und Mädchen der Unterstufe im Ganztagsbereich bei 5 Angeboten an den dem Tag 10 Kinder an dem Boxangebot teil; von den 23 Jugendlichen des Sek. 1 Bereiches bei ebenfalls 5 Wahlmöglichkeiten 12.

Tab. 1: Verteilung von Jungen und Mädchen im Schuljahr 2011/12

	Jungen	Mädchen
Primarbereich	9	1
Sekundarbereich	8	4

Vor allem im Sekundarbereich haben viele Jungen und Mädchen das Angebot bereits mehrfach ausgewählt.

### 1.3 Das Rahmenkonzept

Der Boxsport war bislang an Schulen nicht erlaubt. Mit Abschluss des Pilotprojektes „Boxsport im außerunterrichtlichen Schulsport an allgemeinbildenden Schulen in Niedersachsen“ hat sich dies, zumindest für Niedersachsen, geändert. Das Pilotprojekt geht auf eine Initiative des niedersächsischen Box-Sport-Verbandes, des niedersächsischen Kultusministeriums und des Landessportbundes Niedersachsen zurück. Es wurde vom damaligen Niedersächsischen Kultusminister, Herrn Bernd Busemann, unter der Maßgabe genehmigt, dass es a) zu keinerlei Körperkontakt kommen dürfe und b) eine wissenschaftliche Begleitung stattfinden müsse. Für die wissenschaftliche Begleitung wurde das Institut für Sportwissenschaft der Leibniz Universität Hannover gewonnen (namentlich Herr Prof. Dr. D. Kuhlmann und Herr Prof. Dr. G. A. Pilz), ich erhielt in meiner Eigenschaft als boxsportbegeisterter Lehrer eine Teilabordnung an die Universität Hannover.

Das Training wurde von hauptamtlichen Trainern des Niedersächsischen Box-Sport-Verbandes an anfangs 10 Schulen durchgeführt. Es galt die Vorgabe, dass bei jeder Trainingseinheit ein Lehrer bzw. Sozialpädagoge zusätzlich zum Trainer anwesend sein musste. Hierdurch sollten die Sicherheit und die pädagogische Einbindung gewährleistet werden. Nachdem die wissenschaftliche Begleitung die anfänglichen Befürchtungen, es könne zu Gewalttätigkeiten kommen, nicht bestätigen konnte, wurde die Pilotphase verlängert und die Einschränkung des Körperkontaktes aufgehoben. Es wurde möglich, den bedingten Körperkontakt zuzulassen. Praktisch bedeutete dies, dass die Technikübungen nun authentischer durchgeführt werden konnten.

Die Ergebnisse der Begleitung wiesen aber auch deutlich darauf hin, dass pädagogische Aspekte nach wie vor nicht wesentlich zum Tragen kamen. Die anwesenden Lehrer oder Sozialpädagogen hatten keine festen Vorstellungen von den Zielen ihrer Anwesenheit. Daher wurde ein Rahmenkonzept erarbeitet, das die klare Einbettung des Boxsportes in den schulischen Gesamtkontext besonders hervorhebt.<sup>i</sup>

Die Boxsportgruppe ist fester Bestandteil des Schulkonzeptes der Schule an der Schaperdrift. Schwerpunktmäßig werden mit dem Angebot folgende Ziele verfolgt:

- Soziales Lernen
- Akzeptanz und Umsetzung von Regeln
- Förderung von Tonus, Motorik und Koordination
- Stärkung der Attraktivität und Authentizität der Schule für die Schüler.

#### 1.4 Die Idee des Boxe Éducative

Leichtkontaktboxen hat seinen Ursprung in Frankreich, im so genannten „Boxe Éducative“. Während der Boxsport schon seit der Antike existiert,<sup>ii</sup> wurde die Leichtkontakt-Variante „Boxe Éducative“ in den 70-er Jahren vom damaligen Turnlehrer und technischen Leiter des französischen Boxverbandes (FFB) Jean Letessier ins Leben gerufen. Letessier wollte eine Boxvariante schaffen, die eine risikolose Wettkampf-Alternative für Jugendliche bot. Wie der Name andeutet, stehen in dieser Variante die erzieherischen Aspekte im Vordergrund. Seit her hat sich „Boxe Éducative“ sehr entwickelt. So wurden 2009 in Frankreich mehr als 13.000 „Boxe Éducative“ Lizenzen ausgestellt. Es finden jährlich Meisterschaften seitens des Boxverbandes, als auch der UNSS (Union Nationale de Sport Scolaire) statt. Die meisten Olympia-Teilnehmer aus Frankreich hatten ihre Erfahrungen mit Boxe Éducative gesammelt. Neben dem Schulsport ist Boxe Éducative außerdem in der Sozialarbeit stark verbreitet und wird seit einiger Zeit auch erfolgreich im Behindertensport, u.a. im Rollstuhlsport, eingesetzt. Die Praxis zeigt jedoch, dass Boxe Éducative von sehr vielen Trainern als Vorstufe zum „eigentlichen“ Boxsport angesehen wird.<sup>iii</sup> Die spezifischen Möglichkeiten bleiben so eher nachgeordnet (vgl. Marquardt, 2010, S. 61).

Boxe Éducative hat zwei wesentliche Kerngedanken:

1. Es wird ausschließlich im Leichtkontaktmodus geboxt
2. Der Sport wird in das jeweilige Handlungsfeld, wie Schule, pädagogische Einrichtung etc., eingebunden. Er ist kein Selbstzweck, sondern zielt auf pädagogische Schwerpunkte ab.

Abb. 1: Gestaltung des Logos



Ein Schwerpunkt des Boxe Éducative besteht darin, Schülerinnen und Schüler auf pädagogisch sinnvolle Weise miteinander in Kontakt treten und an einem gemeinsamen Gegenstand arbeiten zu lassen. Ein erster Schritt könnte beispielsweise darin bestehen, sich einen Namen zu geben. In meiner Gruppe bin ich so vorgegangen, dass ich Vereins- und Projektnamen aus dem Internet gesammelt und vorgestellt habe. Gemeinsam haben wir die Vor- und Nachteile gesammelt und danach eigene Vorschläge erarbeitet. Hierbei habe ich die Gruppe teilweise gelenkt, indem ich immer wieder auf die Außenwirkung hingewiesen habe. Nach mehreren Wochen haben wir uns auf den Namen *Boxing Beats* geeinigt. Danach war es die Aufgabe, ein Logo mit entsprechenden Farben zu entwickeln. Hier wurde der Vorschlag eines Jungen gewählt, der als Außenseiter innerhalb der gesamten Schule immer wieder durch starke Regelüberschreitungen aufgefallen war.

Die Leichtkontakt-Boxgruppe genießt unter den Eltern eine sehr hohe Akzeptanz. Die Eltern sind in allen Phasen der Arbeit eingebunden. So begrüße ich es, wenn Eltern in einer Unterrichtsstunde hospitieren wollen. Bei öffentlichen Veranstaltungen, am Tag der offenen Tür etc., binde ich Eltern auch gezielt mit ein.

#### Leichtes Boxen?

Während der Pilotphase wurden die Ängste der Schülerinnen und Schüler vor Verletzungen sichtbar. Hier ist es vor allem die gebrochene Nase, vor der die Jungen und Mädchen am meisten Angst hatten. Frakturen der Nase sind im wettkampfmäßig betriebenen Boxsport möglicherweise eine sehr häufige, in jedem Fall aber die offensichtlichste Verletzung. Im Leichtkontaktboxen kann es zu dieser Verletzung überhaupt nicht kommen. Das Gefährdungspotenzial ist nach meiner Einschätzung geringer als beim Handball, Fußball oder Volleyball.

Abb. 2: Neue Erfahrungen – Schlagen dürfen und sich treffen lassen



Kerngedanke des Trainings sind die sogenannten „Sensibilisierungsübungen“. Hierbei handelt es sich um methodische Einheiten, bei denen die Schülerinnen und Schüler lernen sollen, sich nur vorsichtig und gezielt zu treffen.

Denkt man ans Boxen, ist *Sensibilität* sicher nicht der erste Begriff, der einem einfällt. Feinfühligkeit und Empfindsamkeit sind Aspekte, die dem Boxsport abgesprochen werden. Aus Sicht von Käser und Marquardt (2011, 118) sind Sensibilisierungsübungen jedoch ein Kernpunkt des Leichtkontakttrainings:

„Da Boxe Éducative ausschließlich im Leichtkontaktmodus betrieben wird, ist es notwendig, spezifische Trainingsmethoden einzusetzen. Es ist widersprüchlich, im Trainingsprozess die Schlaghärte zu verbessern, sie nachher - in Partnerübungen oder im Sparring - wieder zu verringern. Es reicht nicht aus, die Schläge bei Partnerübungen lediglich zu kommentieren: „Schlage lockerer, nicht so hart!“ Die Härte eines Schlages ist keine feste Größe, sondern wird von Person zu Person unterschiedlich beurteilt. Es bedarf intensiver Übung, zwar die Schlaghärte zu minimieren aber dennoch die Geschwindigkeit beizubehalten. Kernstück des Trainings stellen daher sogenannte Sensibilisierungsübungen dar. Diese werden grundsätzlich mit einem Partner durchgeführt. Übungen zur Sensibilisierung dienen dazu, die eigene Kraft und Schlagstärke kennenzulernen und einen angemessenen und vorsichtigen Umgang mit beidem einzuüben. Der Umgang mit körperlicher Kraft in der partnerschaftlichen Auseinandersetzung ist kein einfaches Thema für die Schulen. Körperliche Auseinandersetzungen und Kräfte messen werden nur wenig ausprobiert und geübt, da es an schlüssigen Konzepten hierzu mangelt. Schülerinnen und Schüler sind daher kaum in der Lage, ihre eigene Kraft zu erfahren. Boxe Éducative ermöglicht einen regelgeleiteten, authentischen, mit Spaß verbundenen und zugleich sensiblen Umgang mit der eigenen Kraft.“ (Marquardt, [www.boxe-educative.de](http://www.boxe-educative.de), 11.04.2012).

Oder

„Sensibilisierungsübungen: Sich treffen lassen

Wenn in der Spiel- oder Wettkampfform sanft getroffen werden soll, muss dies auch erarbeitet werden. Die Trainer/innen (resp. Lehrer/innen) sollten von den Athleten im Sparring/Match nur das verlangen, was sie auch trainiert haben. Wenn das ganze Training durch nur hart geschlagen wird (Sandsack, Prätzen, Medizinball, z.T. auch in der Partnerübung), ist es vermessen, dem Boxer dann im Sparring ein "box doch locker" abzuverlangen. Demzufolge sollten in jedem Training 1-4 Übungen durchgeführt werden (auch mit Fortgeschrittenen), in denen sich die Boxer bewusst treffen lassen. Mit jeder dieser Übungen wird schrittweise die Komplexität erhöht. Während in den ersten 1-3 Lektionen das "sanfte und korrekte Schlagen" und damit die Verringerung des Risikos und schnelle Hinführen zu ersten Spielformen im Vordergrund stehen, sollen in den folgenden Lektionen Formen, bei denen Treffer vermieden werden, dominieren.“ (Käser, [light-contact.ch](http://light-contact.ch), 10.05.2012)

Für klassisch geschulte Boxtrainer ist es schwer, diesen Schritt zu verstehen und ihn mitzutragen. In einem persönlichen Gespräch mit dem früheren niedersächsischen Landestrainer, Arthur Mattheis, teilte er mir apodiktisch mit, dass es Leichtkontaktboxen nicht gäbe. Es scheint, als würde der Verzicht auf harte Schläge sehr am Selbstbild von Boxtrainern rütteln.

Denn es wird deutlich, dass die gesamte Trainingsmethodik anders aufgebaut werden muss, als im Amateurboxsport. Während das traditionelle Boxtraining auf Optimierung der Schlaghärte hin ausgerichtet ist, muss dies beim Leichtkontaktboxen eher vermieden werden. Die beschriebenen Sensibilisierungsübungen sind daher eine notwendige Methode bei allen Partnerübungen. Aber auch in der Auswahl und Verwendung der Trainingsgeräte muss deren Verwendbarkeit für den leichten Kontakt besonders beachtet werden.

Abb. 3: Arbeit mit dem Pendelball bedeutet volle Konzentration



Sinnvoll sind alle Arten von schwingenden, leichten, sich bewegenden Zielen: Pendelbälle, Doppelendbälle, aufgehängte Tennis- und Tischtennisbälle etc. bieten die Möglichkeit, die Reflexe und die Auge-Hand-Koordination zu schulen und sind für harte Schläge nicht zu gebrauchen. Der in Schulen häufig aufgehängte Sandsack erfüllt diesen Zweck jedoch nicht. Meinen Beobachtungen nach sind fast alle Schülerinnen und Schüler schnell in der Lage, Sensibilisierungsübungen miteinander durchzuführen. Es scheint für sie eine Entlastung zu bedeuten, keinen harten Schlägen ausgesetzt zu sein und gleichzeitig keine harten Schläge ausführen zu müssen. Im Unterricht achte ich bei diesen Partnerübungen besonders auf die

Konstellation. Bewährt hat es sich, wenn ich besonders impulsive und manchmal regelüberschreitende Schüler mit älteren und erfahreneren Schülern zusammen trainieren lasse. Es entstehen dabei sehr intensive und wirksame Verbindungen, bei denen beide voneinander lernen.

### Darstellung ausgewählter Trainingsmethoden

Jede Übungsstunde dauert ca. 70min. Sie beginnt mit einer Einstiegsrunde im Sitzkreis auf ausgelegten kleinen Matten. Während dieser Zeit wird darauf geachtet, dass die Jungen und Mädchen innerlich „ankommen“, also Gespräche über Ereignisse des Schultages abgeschlossen werden, sodass der Fokus auf die Inhalte gelegt werden kann. Es wird der Schwerpunkt des heutigen Trainings benannt und der Ablauf bekannt gegeben. Oftmals nutze ich hierfür eine Flipchart zur Visualisierung. Die Gruppe hat hier die Chance, Nachfragen zu stellen oder eigene Vorschläge einzubringen. Hiervon versuche ich ein oder zwei aufzugreifen und umzusetzen. Das allgemeine Aufwärmen erfolgt zumeist in Form eines Spiels. Hier eignen sich verschiedene Tick- und Fangspiele. Aber auch das Seilspringen haben viele Schülerinnen und Schüler für sich entdeckt.

Es folgen die spezielle Aufwärmung und eine kurze Gymnastikeinheit. Danach werden Grundtechniken wiederholt. Es zeigt sich, dass viele Schülerinnen und Schüler große Probleme damit haben, scheinbar einfache koordinative Abläufe bereits im Stand zu wiederholen. Manchmal ist es bereits eine Hürde, den linken Fuß synchron mit der linken Hand nach vorne zu bewegen, bisweilen werden sogar große rechts-links-Unsicherheiten deutlich.<sup>IV</sup> Zur optischen Differenzierung markiere ich bei einigen Schülerinnen und Schülern die Führungshand mit Klebeband o.ä.

Abb. 4: Die Regeln werden besprochen



Je nach Stundenschwerpunkt wird nun eine spezifische Technik geübt. Dabei gehe ich so vor, dass ich diese Technik zunächst vormache, die Schüler sie nachahmen und anschließend partnerweise trainieren. Es hat sich jedoch auch als sinnvolle Variante erwiesen, der Gruppe eine Problemstellung zu geben, etwa: Was kann ich machen, damit mich mein Partner möglichst nicht an der Stirn treffen kann? Dieses Problem soll dann paarweise gelöst und präsentiert werden. Bei diesem Vorgehen weise ich – je nach Aufgabenstellung – darauf hin, dass es im Boxsport keine richtigen oder falschen Bewegungen gibt, sondern nur zweckmäßige und unzweckmäßige. Dadurch lernen die Schülerinnen und Schüler, dass die Bewegungen – auch im Leichtkontaktboxen – funktional ausgerichtet sind.<sup>v</sup>

Während ich zu Beginn eines Boxkurses die beschriebenen „Sensibilisierungsübungen“ in fast jede Unterrichtsstunde einbaue, zeigt es sich, dass mit zunehmendem Trainingsfortschritt und koordinativer Sicherheit das vorsichtige Schlagen mit einem Partner/einer Partnerin nur noch kurz und vor allem bei Einführung neuer Techniken durchgeführt werden muss. Alle von mir trainierten Schülerinnen und Schüler haben das sanfte Schlagen so verinnerlicht, dass sie sich auch im Trainingssparring<sup>vi</sup> aufeinander verlassen können. Eine Beobachtung, die ich gerne den Kollegen und Kolleginnen der Schule zeige, denn dieses Bild von ihren Schützlingen ist für sie oftmals neu.

Den Stundenabschluss bilden eine Entspannungsphase (die progressive Muskelrelaxation bietet sich m. E. gut an) und eine Abschlussreflexion, bei der ich vor allem den Trainingsfortschritt und positive Verhaltensweisen spiegele. Bei ausreichend Zeit biete ich erneut ein gemeinsames Spiel an.

## 2. Reflexion ausgewählter Beobachtungen

Abb. 5: Ein Anfänger bekommt die richtige Fußstellung mikroskopierend vermittelt



### 2.1 Leid und Lust des leichten Boxens

Boxsport ist körperliche Arbeit an, mit und für den Körper. Ich stimme Joyce Carrol Oates zu, wenn sie feststellt, dass man Boxen nicht spielen könne (Oates, 1987, 7). Auch, wenn es beim Boxe Éducative eine Reihe spielerischer Elemente gibt und die Grundhaltung in der AG-Arbeit eine spielerische ist, steht doch die kampfähnliche Auseinandersetzung im Zentrum. Es bedeutet für die Jungen und Mädchen eine enorme Herausforderung, sich miteinander zu messen, ihre Techniken und spezifischen Kompetenzen aneinander zu schärfen und das Erarbeitete in regelmäßigen Abständen vor einer Öffentlichkeit zu präsentieren.

Boxe Éducative ist authentisch. Immer wieder stelle ich fest, dass die Unsicherheiten und die inneren Anspannungen, die vor einer Sparringseinheit überwunden werden müssen, im Leichtkontaktboxen an Schulen vergleichbar mit denen im Boxsportverein sind. Die Schülerinnen und Schüler überlegen sich genau, ob sie sich fit und kompetent genug fühlen, um sich in einem Trainingskampf miteinander zu messen. Das im Vereinstraining geltende, ungeschriebene „Gesetz der Reziprozität“ (Wacquant, 2003, 87f) regelt den Grad an Gewalt im Sparring. Es ist eine Kontrollinstanz, die dazu verhilft, dass der stärkere und weiter fortgeschrittene Boxer seine Überlegenheit zwar nutzen, aber nicht ausnutzen darf, um den Sparringspartner zu verletzen. Dieser Kontrollmechanismus regelt durchaus auch das leichte Sparring im Schulprojekt. An Stelle der Schlaghärte, die im Sportverein zu kontrollieren ist, treten eher soziale und kampfsthetische Aspekte. Der bessere Schüler zeigt zwar seine Überlegenheit, achtet jedoch in der Regel darauf, seinen Partner nicht lächerlich zu machen. So kommt es immer wieder zu Situationen, in denen deutlich überlegene Schülerinnen oder Schüler sich zurücknehmen und sich absichtlich treffen lassen. Ein Junge hat sogar eine methodisch sinnvolle Differenzierung entwickelt: Wenn er mit einem unterlegenen Partner Sparring ausführt, gilt die Regel, dass er selber nur mit einer Hand boxen darf und die andere als Deckung beibehält oder sogar hinter dem Rücken verschränkt. Hier wird ein hohes Maß an sozialer Kompetenz deutlich: Sich von einem „schwächeren“ Schüler schlagen lassen um in dem gemeinsamen Tun besser zu werden.

Die Jungen und Mädchen sind allerdings sehr findig, wenn es darum geht, Gründe zu finden, um am Sparring nicht teilnehmen zu müssen. Die Spannbreite reicht von „ich habe mir meinen Zeh beim Fußball verletzt“ über „ich habe Kopfschmerzen“ bis hin zu der lapidaren Feststellung „es ist heute zu warm“. Diese Entschuldigungsgründe entsprechen denen, die Wacquant bei professionellen Boxern feststellt (vg. Wacquant, 2003, 83). Während er „sozial anerkannte Entschuldigungsgründe“ erkennt, die vom Trainer und der Gemeinschaft im Boxgym akzeptiert werden (a.a.O.), versuche ich, den Hintergrund für die Nicht-Teilnahme am gemeinsamen Sparring zu erfahren. Wenn ein Junge oder Mädchen auch nach dem Gespräch bei der Absage bleibt, bekommt er/sie eine spezielle Aufgabe zugewiesen: Zeitnehmer, Kampfrichter oder Beobachter mit festgelegten Beobachtungsaufgaben.

## **2.2 Trainieren in Rhythmen: Die 2minuten Arbeit**

Das Boxtraining ist in verschiedene Rhythmen eingebunden: Es findet immer an demselben Tag in demselben Raum statt. Die Anfangs- und die Endzeiten des Trainings sind verlässliche Größen, und während der Ferien findet in der Regel kein Training statt. Neben diesen großen Rhythmen ist das Training aber auch bestimmt durch Mikrorhythmen. Hierzu zählen natürlich der geregelte Aufbau und die Abfolge der einzelnen Übungssequenzen. Auch die Schlussphase ist den Schülerinnen und Schülern als Ritual vertraut.

Der Dauer einer Übung kommt im Boxsport eine besondere Bedeutung zu: Da die Kämpfe bei Jugendlichen auf 2 Minuten festgelegt sind, bestimmt diese Zeitdauer auch fast alle boxspezifischen Übungen.<sup>vii</sup> Schattenboxen, Pratzentraining, Sandsack- oder Gerätearbeit, Sparring etc. werden fast ausschließlich in zweiminütigen Einheiten durchgeführt. Dies führt zu einer Verinnerlichung der Zeitspanne, die im Wettkampf über Sieg oder Niederlage entscheidet. Diese zwei Minuten werden so inkorporiert, dass es einige fortgeschrittene Schülerinnen oder Schüler verunsichert, wenn meine Zeitansage kurz von Rundenende ausbleibt. Diese Verinnerlichung schafft Sicherheit darüber, dass auch anstrengende Übungen relativ schnell zu Ende sind und eine Erholungspause in Aussicht steht.

## **2.3 Immer ein Vergleichen...**

Es ist Donnerstag, der 05.03.2012. Gleich beginnt das Training. Ich bin gut vorbereitet und gespannt, wie die Schülerinnen und Schüler die für heute angesetzten Konditions- und Kraftausdauerübungen mitmachen. Nach einem leichten Aufwärmtraining und der obligatorischen Funktionsgymnastik steigen wir mit Liegestütz ein. Nach kürzester Zeit resignieren die meisten, einige versuchen, Höchstleistungen zu erbringen, andere wiederum verweigern die

Mitarbeit. Dabei habe ich jedem Einzelnen freigestellt, wie viele Liegestütze gemacht werden. Wichtig war mir die saubere Ausführung. Dies kam aber offensichtlich nicht bei den Schülerinnen und Schülern an. In dem folgenden Gespräch wurde mir die große Bedeutung von „Liegestütz“ unter den Jungen und Mädchen in dieser Gruppe und darüber hinaus innerhalb der gesamten Schulgemeinschaft deutlich. Liegestütze, so wurde mir klar, scheinen so etwas wie ein kollektiver und objektivierter Kräftevergleich zu sein. Einige Jungen haben sich bei der Aufgabenstellung vollkommen verausgabt. Der von mir geplante Lerneffekt (saubere Ausführung, dosierter und längerer Kräfteinsatz) wurde nicht erzielt. Ein Schüler beschrieb die Situation folgendermaßen: „Liegestütze sind immer ein Vergleichen. Man versucht automatisch, so viele wie möglich zu schaffen. Und wenn du nur wenige schaffst, machst du lieber gar keine. Das ist so“. Ohne es zu ahnen, hat dieser Junge eine griffige Begründung für die soziale Konstruktion einer körperlichen Kraftübung geliefert. Nach längerer Überlegung habe ich die gemeinsamen Liegestütze vollkommen aus dem kollektiven Übungsprogramm herausgenommen. Stattdessen sind sie spielerisch eingebaut worden: Bei einem beliebigen Abschlussspiel geht es darum, einen beliebigen Mitspieler mit einem Softball zu treffen. Dieser muss, so unsere gemeinsame Regelung, dann – je nach Leistungsstand – zwischen 5 und 10 Liegestütze selbstständig durchführen. Bei einer Spieldauer von ca. 10min. kommen einige Jungen und Mädchen manchmal auf insgesamt 40 Liegestütze! Auffälliger Weise sind mittlerweile alle in der Lage, diese Aufgabe sauber und körperschonend auszuführen.

### 3. Fazit

Die Erfahrungen, die an der Schule an der Schaperdrift mit dem Leichtkontakt-Boxen gemacht werden, sind positiv. Die Schülerinnen und Schüler lernen Schule als einen authentischen Ort kennen, der ihren Bedürfnissen nach körperlicher Auseinandersetzung und nach physischer Leistungsfähigkeit entgegenkommt.

Es profitieren nicht nur die Schülerinnen und Schüler, die ohnehin zu den sportlich leistungsfähigeren gehören. Insbesondere für ängstliche, eher zurückgezogene Jungen und Mädchen ist es eine wertvolle und intensive Erfahrung, sich als gleichberechtigte Partner in das Training einzubringen.

Schulische und vor allem öffentliche Veranstaltung stellen die Jugendlichen vor besondere Herausforderungen: Hier können und müssen sie ihr Können unter Beweis stellen. Dabei sind es insbesondere Auftritte vor einem fremden Publikum, die sich als nachhaltig erweisen. Hier sind auch die Schüler – zumeist Jungen – in der Lage, ein angemessenes, positives Sozialverhalten zu zeigen, die in der Schule eher durch Regelabweichungen auffallen.

Unter den Kolleginnen und Kollegen und unter der Schulleitung genießt das Angebot eine hohe Akzeptanz. Wichtig ist der ständige Austausch miteinander, wobei es besonders hilfreich ist, auf gelingende Interaktionen und positive Entwicklungen der Schülerinnen und Schüler hinzuweisen.

### Literatur

- Käser, S./Marquardt, A.: Boxe Éducative – Leichtkontaktboxen: „sensibel werden“. In: Kuhn, P./Lange, H./Leffler, T./Liebl, S.: Kampfkunst und Kampfsport in Forschung und Lehre 2011 (1. Internationales Symposium) Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Band 220
- Marquardt, A. (in Vorbereitung): Von Meistern, Trainern und Schülern im Taekwon Do und Amateurboxsport.
- Oates, J. C (1987): Über Boxen. Ein Essay. Zürich
- Rase, K. (2002): Kunst und Sport. Der Boxsport als Spiegel gesellschaftlicher Verhältnisse. Frankfurt/Main

Wacquant, L. (2003): *Leben für den Ring. Boxen im amerikanischen Ghetto*. Konstanz

### Internetquellen

Käser, S. (2012): [www.light-contact.ch](http://www.light-contact.ch) (Zugriff am 11.04.2012)

Marquardt, A. (2010): *Boxsport im Aktionsprogramm Schule – Sportverein in Niedersachsen*. Projektbericht. ([www.boxe-educative.de](http://www.boxe-educative.de), Zugriff am 09.05.2012)

Ders. (2011): *Rahmenkonzept Boxe Éducative*. ([www.boxe-educative.de](http://www.boxe-educative.de), Zugriff am 09.05.2012)

<sup>i</sup> Das Rahmenkonzept sowie der Abschlussbericht sind abrufbar unter der URL <http://www.boxe-educative.de/links-literatur/>

<sup>ii</sup> Die unterschiedlichen kulturellen Verankerungen in der Antike und heute sollen dabei unberücksichtigt bleiben, vgl. Rase, 2002, S. 29)

<sup>iii</sup> In einem persönlichen Gespräch hat der Sportsoziologe Patrick Mignon darauf hingewiesen, dass von den französischen Boxern und Boxtrainern Boxe Éducative nur als Vorstufe zum eigentlichen olympischen Amateurboxen angesehen werde. Ein Gedankenaustausch mit dem Trainer der französischen Olympiamannschaft bestätigte diesen Hinweis. Eine speziell erzieherische Bedeutung wird dieser Form des Boxsportes demnach nicht zuerkannt.

<sup>iv</sup> Beim Boxsport werden die Hände zumeist nicht als „rechts“ oder „links“ benannt, sondern funktional als „Führungshand“ oder „Schlaghand“ bezeichnet. Die schwächere, nicht schreibende Hand übernimmt dabei in aller Regel die Aufgabe der Führungshand und dient dazu, wie der Name bereits sagt, den Partner zu führen. Der Kämpfer tastet sich mit seiner Führungshand an den Partner heran, kontrolliert die Distanz, kann Finten setzen und einfache taktisch eingesetzte „Störmanöver“ ausführen.

<sup>v</sup> Anders als in den stärker kodifizierten asiatischen Kampfsystemen gibt es im Boxsport kein richtig oder falsch. Letztendlich zählt die Effektivität im Wettkampf. Damit Anfänger aber mit den Bewegungsabläufen nicht überfordert werden, baut jedes Boxsporttraining auf einem Kanon von Grundtechniken auf, die sicher beherrscht werden müssen, bevor vertiefende Techniken und Bewegungsabläufe vermittelt werden. Bei Wettkämpfen ist zu beobachten, dass die jeweiligen körperlichen Bedingungen besondere Beachtung finden. So wird etwa ein Boxer, der für seine Gewichtsklasse klein gewachsen ist, eine andere Kampfposition erlernen, als ein großgewachsener. Dass im Boxsport im Gegensatz zu asiatischen Systemen eine freiere Technikschiulung durchgeführt wird, liegt m. E. an der unterschiedlichen Tradition in der Rolle und funktionalen Besetzung des „Meisters“ bzw. „Trainers“ (vgl. Marquardt, in Vorbereitung).

<sup>vi</sup> Als „Sparring“ bezeichnet man einen Übungskampf im Training. Je nach Stundenschwerpunkt und Kompetenz der Boxer kann das Sparring als bedingtes Sparring mit spezifischen Aufgabenstellungen versehen (etwa: nur mit der Führungshand schlagen) oder vollkommen frei durchgeführt werden.

<sup>vii</sup> Während im Amateurboxsport die Rundenzeit drei Minuten beträgt, ist diese im Leichtkontaktboxsport auf zwei Minuten reduziert.



### Dr. Arwed Marquardt

- Studium der Sonderpädagogik in Hamburg
- Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Behindertenpädagogik der Universität Hamburg
- Projektleiter „Boxsport im außerunterrichtlichen Schulsport in Niedersachsen“ am Institut für Sportwissenschaft der Leibniz Universität Hannover
- Derzeit Förderschullehrer und Fachseminarleiter für den Förderschwerpunkt „Lernen“ am Studienseminar Lüneburg
- Schwerpunkte: Straßenkarrieren, Ethnopschoanalyse, Kampfsysteme im schulischen Kontext