

Trainingsgrundsätze

1. Hallenschuhe und Trainingskleidung sind Pflicht.
2. Pünktlichkeit wird vorausgesetzt.
3. Beim Betreten der Halle müssen sich die Anwesenden in eine Liste eintragen (aufgrund des Versicherungsschutzes).
4. Während des Trainings wird ausschließlich Deutsch gesprochen.
5. Die Mitglieder helfen beim Auf- und Abbau der Geräte.
6. Den Anweisungen der Trainer ist Folge zu leisten.
7. Alle Mitglieder behandeln sich gegenseitig respektvoll.

Bei Verstößen wird eine Ermahnung ausgesprochen. Sollten sich diese dennoch wiederholen, kann das Mitglied vom Training suspendiert werden. Bei schweren Regelüberschreitungen droht sogar der Ausschluss aus dem Verein.

Trainingsablauf

Das Boxtraining hat eine einheitliche Grundstruktur, deren Inhalt und zeitliche Einteilung variieren kann. Dadurch wird der Trainingsablauf abwechslungsreicher.

Einstieg

Circa die Hälfte einer Trainingseinheit besteht aus Gymnastik, Konditions-, Dehn- und Intervallübungen. Nur so kann ein Boxer die nötigen Fähigkeiten aufbauen, die er benötigt, um den Boxsport angemessen auszuüben. Da nicht alle Mitglieder zeitgleich zum Training erscheinen, wird in den ersten Minuten Seil gesprungen. Dies fördert die Muskulatur der Unterarme sowie der Beine. Gleichzeitig steigert es die Leichtigkeit der Füße und die Kondition der Sportler. Jedes Mitglied, das die Halle betritt, beginnt eigenständig mit dem Seilspringen, bis der Trainer das Aufwärmprogramm startet. Normalerweise ist dies circa 15 bis 20 Minuten nach Trainingsbeginn der Fall.

Aufwärmen

Das Aufwärmprogramm besteht meist aus einem Jogging, welches oft mit verschiedenen Intervallübungen (z.B. Sprints, Liegestütze, Kniebeugen) kombiniert wird. Die Mitglieder laufen dabei im Außenkreis der Halle in der Runde und der Trainer gibt die jeweilige Übung vor. Sollte ein Mitglied konditionelle Probleme haben, kann es nach eigenem Ermessen in den Innenkreis der Halle gehen und dabei ausruhen. Je nach Intensität nimmt dieser Teil 10 bis 20 Minuten in Anspruch. Anschließend bilden die Sportler einen Kreis und es folgen Dehnübungen inklusive einer Gymnastik (ca. 10 Minuten). Das Aufwärmtraining fördert die Beweglichkeit, Kraft sowie Ausdauer der Boxer. Es ist zudem ein sehr anstrengender Bestandteil des gesamten Trainings.

Konditions- und Krafttraining

In manchen Trainingseinheiten folgt nach dem Aufwärmen ein Konditions- und/oder Kraftprogramm (z.B. um Boxer auf einen Kampf vorzubereiten). An dieser Stelle werden dann z.B. Übungen mit Medizinbällen, ein Zirkeltraining oder ein Intervalltraining durchgeführt (ca. 20 Minuten). Hier werden noch einmal besonders die Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit gefördert.

Haupttraining

An dieser Stelle werden die boxerischen Techniken entwickelt. Das Haupttraining wird in Rundeneinheiten durchgeführt. Jede Runde dauert drei Minuten und zwischen den Runden liegt eine Minute Pause.

Schattenboxen

Bevor es an die Geräte geht oder Partnerübungen gemacht werden, ist das Schattenboxen notwendig. So können die Sportler die Grundstellung, die Deckung, die Schrittfolge und die Schlagabläufe für sich noch einmal durchgehen. Gleichzeitig lockert es den Oberkörper für die folgenden Trainingseinheiten. Unerfahrene Boxer werden an dieser Stelle von dem Trainer zur Seite genommen. Ihnen werden die Grundtechniken intensiv vermittelt, bis sie diese eigenständig umsetzen können.

Gerätetraining

Das Gerätetraining läuft größtenteils eigenständig ab. Es kann allerdings auch hier Intervalleinheiten geben. In diesen teilen sich mehrere Boxer einen Sandsack und schlagen im Wechsel zehn oder 30 Sekunden einfache „Links-Rechts-Kombinationen“ im hohen Tempo. Je nach Auswahl der Geräte, trägt das Gerätetraining mehr oder weniger intensiv zur Förderung von Kraft oder Schnelligkeit bei. Die Kondition wird größtenteils im gleichen Maße beansprucht.

Pratzentraining

Damit die Boxer den nötigen technischen Feinschliff bekommen oder um ihnen neue Schlagkombinationen beizubringen, kann der Trainer mit ihnen ein Pratzentraining machen. Dazu hat der Trainer spezielle Handschuhe oder Schlagpolster (Pratzen) an den Händen. Er gibt dem Boxer die Schlagfolge sowie die Laufrichtung vor und der Boxer muss dabei in die Pratzen schlagen. Der Trainer kontrolliert währenddessen die Grundstellung, die Deckung und die Schlagtechnik des Boxers.

Partnerübungen

Partnerübungen werden gerne bei unerfahrenen Boxern eingesetzt. Hier stehen sich die Boxer gegenüber und schlagen sich langsam gegenseitig auf die Deckung. Dies mindert die Angst vor dem Schlag des Gegners (z.B. das Zukneifen der Augen) und verbessert das Distanzgefühl (Reichweite). Außerdem können dabei die Schlagabläufe kontrolliert werden.

Sparring

Nimmt ein Mitglied unter 18 Jahren am Sparring teil, muss es einen Kopfschutz sowie einen Mundschutz tragen. Ältere Mitglieder dürfen nach eigenem Ermessen entscheiden, ob sie die Schutzausrüstung tragen möchten. Das Sparring wird nur von erfahrenen Boxern durchgeführt. Sie müssen sich selbst absprechen, wie intensiv sie gegeneinander kämpfen möchten. Der Trainer muss sein Einverständnis zum Sparring geben und kann dieses auch jederzeit absprechen, sofern er mit dem Ablauf nicht einverstanden ist. Eine andere Variante des Sparrings ist eine erweiterte Partnerübung. An dieser Stelle tritt ein unerfahrener Boxer einem erfahrenen gegenüber. Der erfahrene Boxer nimmt sich allerdings boxerisch zurück und „zieht“ den unerfahrenen. Er macht ihn dabei auf Fehler aufmerksam oder zeigt entsprechende Techniken zum Angriff oder zur Verteidigung.