



Fitnessboxen

Boxen ohne Gegner/-in

Vorbemerkungen/Ziele

Fitnessboxen ist ein sehr effektives Fitnesstraining – anstatt im Ring zu stehen und gegeneinander anzutreten, konzentriert sich das Fitnessboxen auf das Training der erlernten Techniken und zwar alleine oder in Partnerarbeit. Das Training spricht eine breite Zielgruppe an, da sich durch die Übungsauswahl und die Übungsintensität das Training variabel an die Teilnehmenden anpassen lässt. Durch die Kombination aus Grundlagenausdauer, explosiven Bewegungen und Kräftigungsübungen wird ein hoher Trainingsreiz gesetzt und alle konditionellen Fähigkeiten angesprochen. Die spezifischen Boxtechniken haben zudem einen positiven Einfluss auf die koordinativen Fähigkeiten. Zur größeren Motivation der Teilnehmenden kann für das Training Musik eingesetzt werden. In diesem Stundenbeispiel werden ausschließlich Übungen durchgeführt, die ohne spezifisches Material (Boxhandschuhe, Pratzten und Sandsäcke) auskommen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Abklatschen

- ☉ Alle Teilnehmer/-innen (TN) bewegen sich kreuz und quer durch die Halle.

Begegnen sich zwei TN begrüßen sie sich durch beidhändiges Abklatschen. Die Übungsleitung (ÜL) gibt während des Laufens Bewegungsanweisungen wie Armkreisen, lockerer Hopselauf, Anfersen etc.

● Ausweichen

- ☉ Alle TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle.

Bei einer Begegnung versuchen die TN nun, den vorbeikommenden TN bzw. die vorbeikommende TN an den Armen oder Beinen kurz zu berühren und gleichzeitig dem Versuch des anderen TN auszuweichen.

Hier kann auch die Boxerstellung eingeführt werden.

Bei der Boxerstellung liegen die Ellenbogen eng am Körper an, die Fäuste werden vor dem Kinn gehalten.



SCHWERPUNKT (35 Minuten)

● Erlernen der Schritttechnik

- ☉ Die TN stehen in Blockaufstellung zur ÜL ausgerichtet.

Die ÜL demonstriert zunächst die boxspezifische Schritttechnik.

Ausgangsposition: Armhaltung in Boxerstellung, die Füße in Schrittstellung und Knie leicht gebeugt

Bei der Vorwärtsbewegung wird der vordere Fuß eine Fußlänge nach vorne gesetzt, der hintere Fuß zieht nach.

Dann führen alle gemeinsam die Schritttechnik zu allen Seiten (vorwärts, rückwärts, nach links und rechts seitwärts) durch.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Frauen und Männer, Jugendliche sowie Einsteiger/-innen

Material:

Je nach TN-Zahl mehrere Weichbodenmatten (an der Wand befestigt), Musik und Musikanlage

Ort:

Sporthalle, Kursraum

Absichten und Hinweise

- ☉ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Erwärmung und Vorbereitung der Muskulatur auf die nachfolgenden Übungen, Kontaktaufnahme mit anderen Gruppenmitgliedern ermöglichen
- ☉ Förderung der Reaktionsfähigkeit, Einführung der Boxerstellung
- ✔ Musikvorschlag zur Motivationssteigerung: Titelsong des Films *Rocky III* von Survivor: *Eye of the Tiger*
- ✔ Die Boxerstellung ist die Grundposition für alle späteren Schlagtechniken.
- ☉ Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit
- ✔ Die Schritttechnik wird den Bewegungsrichtungen angepasst:
 - Rückwärtsbewegung: hinterer Fuß zuerst nach hinten
 - Seitwärtsbewegung: vorderer Fuß nach rechts bzw. links
- ✔ Die ÜL bewegt sich spiegelverkehrt zur Gruppe.

Fitness-Trend
03.2019

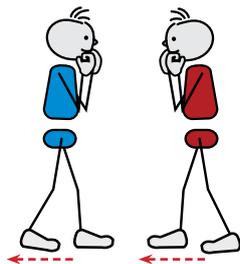


Stundenverlauf und Inhalte

● Spiegelschritte

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B).

Die Partner/-innen stehen sich gegenüber. TN A führt die Schritte in unterschiedliche Bewegungsrichtungen aus. TN B macht sie spiegelverkehrt nach.

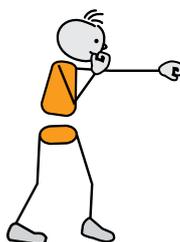


● Einführung der Schlagtechniken

- Die TN stehen mit der ÜL im Innenstirnkreis. Die ÜL demonstriert die folgenden drei Schlagtechniken.

Linke und rechte Gerade

Die Ausgangsposition einnehmen und den linken Arm nach vorne führen. Während der Schlagbewegung dreht die Faust 90 Grad ein. Imaginäre Trefferfläche sind die Grundgelenke und Mittelhandknochen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger. Anschließend Zurückführen in die Ausgangsposition und Handwechsel



Seitwärtshaken links und rechts

Die Ausgangsposition einnehmen und die linke Faust ein Stück fallen lassen. Den linken Arm zur Seite führen, dabei den Ellbogen anheben und die Faust um die Deckung zum Kinn des imaginären Gegners führen. Anschließend Zurückführen in die Ausgangsposition und Handwechsel



Aufwärtshaken links und rechts

Die Ausgangsposition einnehmen und die Faust ein Stück fallen lassen. Gleichzeitig den Arm nach vorne-oben führen und die Faust um 90 Grad eindrehen. Treffpunkt ist das Kinn des imaginären Gegners bzw. der imaginären Gegnerin.



● Partnertraining

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B).

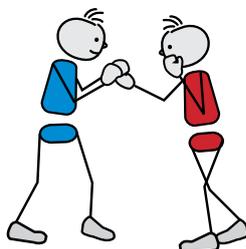
TN A gibt TN B vor, welcher Schlag ausgeführt werden soll.

Dazu hält TN A die rechte oder linke Hand auf Gesichtshöhe

- mit der Handfläche nach vorne = rechte oder linke Gerade,
- mit der Handfläche nach innen = rechter oder linker Haken oder
- mit der Handfläche nach unten = rechter oder linker Aufwärtshaken.

Die Handfläche dient als Schlagfläche für TN B. Nach jedem Schlag von TN B gegen die Hand von TN A, gibt TN A einen neuen, den gleichen oder einen anderen Schlag vor.

Nach einer gewissen Übungszeit erfolgt ein Rollenwechsel von TN A und TN B.

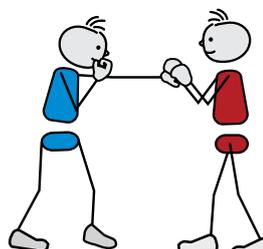


Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit
In Partnerarbeit wird die Schritttechnik weiter erprobt.
- ✔ Die Paare bewegen sich frei durch die Halle und nehmen gleichzeitig Rücksicht auf die anderen Paare.
- ✔ Fortgeschrittene TN können diese und die folgenden Übungen auch zur Musik durchführen.
- ◎ Technikerwerb, Gemeinschaftsgefühl schaffen
- ✔ Im Anschluss an jede Demonstration wird die jeweilige Technik gemeinsam in der Kreisaufstellung erprobt. Die ÜL steht mit im Kreis und gibt Rhythmus und Tempo vor.
- ✔ Durchführungshinweise:
 - Die ursprüngliche Schrittstellung bleibt stets bestehen – kein Fußwechsel.
 - Die Schulter wird bei jedem Schlag mit nach vorne geführt.
 - Der Oberkörper und die Hüfte werden eingedreht.

- ◎ Förderung der Reaktionsfähigkeit, Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur
In Partnerarbeit werden die Schlagtechniken weiter gefestigt.

- ✔ Durchführungshinweise:
TN A nimmt einen sicheren Stand ein, um beim Schlag von TN B Widerstand leisten zu können.



Stundenverlauf und Inhalte

● Partnertraining in Bewegung

Die vorherige Übung wird nun mit der Schritttechnik kombiniert. TN A gibt sowohl die Schlagtechnik wie auch die Bewegungsrichtung vor. Während des Schlags von TN B, bleiben TN A und TN B kurz stehen.

Nach einer gewissen Übungszeit erfolgt ein Rollenwechsel von TN A und TN B.

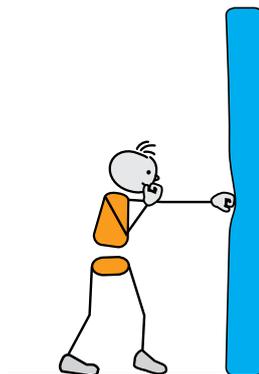
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 MINUTEN)

● Schlagtraining an der Weichbodenmatte

- Die TN verteilen sich gleichmäßig auf die an der Wand stehenden Weichbodenmatten.
Wichtig: Darauf achten, dass die Weichbodenmatten fixiert sind, so dass sie nicht umkippen können.

Die TN nehmen die Ausgangsposition wie bei der Technischulung mit Spannung in den Fäusten ein.

Abwechselnd führen sie als Schlag linke und rechte Geraden mit steigender Intensität gegen die Weichbodenmatte durch.



AUSKLANG (10 Minuten)

● Abklatschen

Die TN und die ÜL klatschen sich nach dem anstrengenden und erfolgreichen Training ab. Die ÜL lobt dabei die TN.

● Cool down

- Die TN gehen frei durch den Raum.

Die TN lassen beim Gehen ihre Arme locker mitschwingen und schütteln sie aus. Nach einigen Schritten schütteln sie immer wieder auch die Beine aus.

Anschließend atmen sie mehrfach tief ein und aus. Dabei bei der Einatmung die Arme über den Kopf führen und beim Ausatmen die Arme locker runter fallen lassen.

● Verabschiedung der TN

Zum Abschluss der Stunde gibt die ÜL einen Ausblick auf die nächste Trainingseinheit und verabschiedet die TN.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Verbesserung der Kopplungsfähigkeit, je nach Intensität und Schnelligkeit der Bewegungsausführung Förderung der Ausdauer

- ✔ Fortgeschrittene TN können auch Schlagkombinationen durchführen.

- ⊙ Förderung der Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit

- ✔ Vom Leichten zum Schweren:
Die TN gewöhnen sich zunächst an das Schlagen gegen die Weichbodenmatte. Nach und nach werden die Schläge mit höherer Bewegungsschnelligkeit und höherem Kraft Einsatz durchgeführt.

- ✔ Die ÜL kann zur Motivation die TN anfeuern.

- ⊙ Gemeinschaftsgefühl stärken, Anerkennung der Leistung aller TN, Motivationsaufbau für kommende Trainingseinheiten

- ⊙ Herunterfahren des Herz-Kreislauf-Systems, Lockerung der beanspruchten Muskulatur, Abschluss der Stunde

Foto:
Bilddatenbank
des Landessport-
bundes NRW