

## Kommentar Boxfitnessstraining:

In Zusammenarbeit mit dem ehemaligen 8 fachen Staatsmeister im Boxen, Conny König, hat das SPZ Högmoos mit Beginn des neuen Semesters das Projekt "Fitness Boxtraining - Boxen gegen Gewalt" gestartet. Nun kann man vorerst kritisch behaupten, dass sich Boxen und gewaltloses Handeln wohl eher ausschließen. Das Projekt ist jedoch genau darauf aus, den Kindern die Kanalisierung ihrer Aggressionen und den gewaltlosen Umgang mit ihrer Umwelt Nahe zu bringen.

Der Schule geht es mit dieser Zusammenarbeit aber neben dem Aggressionsabbau auch um Punkte wie Stressbewältigung, Stärkung des Selbstvertrauens und Stärkung des Herz/Kreislauf-Systems. Das Projekt wird in einer Klasse von 5 Burschen, die wegen Lernproblemen das SPZ besuchen, durchgeführt. Bereits beim ersten Training zeigte sich, dass es sich hierbei nicht nur um ein bloßes Auspowern und Draufhauen handelt, sondern dass die Schüler im Training auf mehreren Ebenen wirklich gefordert werden.

Die Reaktionsfähigkeit, die Schnelligkeit und vor allem aber auch die Koordination sind nur einige der Bereiche, die bei diesem Training angesprochen werden. Schnell erkannten die Burschen, dass nicht nur ihre Fitness, sondern vor allem auch ihre Konzentrationsfähigkeit gefragt war. Bei aller Anstrengung blieb aber auch der Spaß nicht zu kurz und so durften die Jungs nach anfänglichem Techniktraining sogar in echte Boxhandschuhe schlüpfen und die erlernten Schläge an einer Maisbirne ausprobieren. Durch die gute Betreuung von Conny König haben die Schüler erkannt, dass es beim Boxen nicht um das bloße Austeilen von Schlägen geht. Sie haben gesehen, dass es nicht wichtig ist, andere gewaltsam von seinen Stärken zu überzeugen, wenn man sich seiner eigenen Stärken selbst bewusst ist. Trotz anfänglichem Muskelkater freuen sich die Schüler auf viele weitere Trainingseinheiten. Zusammenfassend kann man sagen, dass sowohl die Lehrer, als auch die Schüler vom Training restlos begeistert waren.

Högmoos, 20. Februar 2009  
SPZ

