



## Worum geht's beim Boxtraining?

In unserem Boxzirkel räumen wir mit dem Vorurteil auf, dass es beim Boxen nur um bloßes „Draufhauen“ geht. Ganz im Gegenteil: Boxen ist ein ganzheitliches Fitnesstraining, bei dem zahlreiche Muskeln trainiert werden und die Beweglichkeit gefördert wird. Es geht vor allem darum, die eigene körperliche Fitness zu verbessern. Kaum eine andere Sportart trainiert gleichzeitig Koordination, Kraft und Ausdauer so effektiv wie diese. Beim Boxen sind nicht nur Deine Arme gefragt, sondern auch Schulter- und Rumpfmuskulatur sind gefordert. Zudem ist auch die Beinarbeit ein wichtiger Teil des Trainings.

## Für wen ist das Boxen geeignet?

„Boxen ist nur was für Männer?!“ Falsch! Boxtraining ist für jeden Menschen geeignet, unabhängig von Geschlecht oder Alter bringt es sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene sportlich weiter und steigert Kondition, Koordination und Kraftausdauer. Die Art und Weise und Intensität des Trainings kann je nach Fitnesszustand angepasst werden. Die richtige Schlagtechnik sollte auf jeden Fall erlernt werden, um Verletzungen zu vermeiden.

Wichtig ist das richtige Aufwärmen vor dem Boxtraining. Die schnellen und explosiven Bewegungen beim Boxen wirken sich auf die Muskulatur, Sehnen und Bänder aus, daher sollte unbedingt eine lockere Aufwärmphase durchgeführt werden. Sehr beliebt ist hier z.B. das Seilspringen.

## Wofür ist Boxen gut?

Regelmäßiges Boxtraining wirkt sich auf verschiedenen Wegen sehr positiv auf Körper und Köpfchen aus. Durch die komplexen Bewegungen und schnellen Schläge werden fast alle Muskeln in Deinem Körper beansprucht. Deinen persönlichen Fortschritt im Ausdauer- und Kraftbereich wirst Du schnell spüren!

### **Fettverbrenner**

Das Boxen ist eine Form des Intervalltrainings – hochintensive Belastungsphasen und Pausen wechseln sich ab. Dieser Wechsel der Intensitäten verbrennt besonders viele Kalorien und hat zudem einen hohen Nachbrenneffekt. Wer ein paar Kilos verlieren möchte, ist beim Boxtraining genau richtig!

### **Stressreduzierer**

Beim Boxen kannst Du all den Stress oder Ärger am Sandsack einfach abbauen. Schon nach kurzer Zeit wirst Du die positiven Effekte auf Deinen Gemütszustand spüren und Dich deutlich ausgeglichener fühlen. Zudem ist das Training auch für den Kopf sehr anspruchsvoll, Konzentration und Koordination auf die richtige Schlagtechnik und Beinarbeit lassen negative Gedanken gar nicht erst zu.

### **Selbstvertrauensbooster**

Regelmäßiges Boxtraining stärkt auch Deine mentale Gesundheit. Du lernst, Vertrauen in die Fähigkeiten Deines Körpers zu haben und wirst Dich auch im Alltag sicherer fühlen. Außerdem erlangst Du mehr Disziplin und Durchhaltevermögen für Deinen Alltag, denn dies sind wichtige Eigenschaften für den Kampfsport.



## Welche Arten des Boxtrainings gibt es?

Beim Boxen gibt es zunächst einige **Grundschräge**, die man beherrschen sollte:

- ✔ Jab (*abrupt geschlagene Gerade mit der Föhrrhand*)
- ✔ Cross (*Gerade, die mit der Schlaghand ausgeführt wird*)
- ✔ Haken (*linker oder rechter Seitwärtshaken*)
- ✔ Aufwärtshaken (*auch als Uppercut oder Kinnhaken bekannt*)
- ✔ Abwärtshaken (*auch als Overcut bzw. Overhand bekannt*)

Zur Gestaltung Deines Boxtrainings gibt es verschiedene Möglichkeiten: vom Sport zu zweit als Partnertraining über das Schattenboxen bis zum Training mit dem Boxsack.

### Partnertraining

Beim Training zu zweit bilden die Hände des Partners sozusagen die „Zielscheibe“. Dabei kommen Schlagpolster, die sogenannten „Pratzen“, oder auch klassische Boxhandschuhe zum Einsatz. Diese dienen als bewegliches Ziel, wodurch vor allem Schnelligkeit und Zielgenauigkeit trainiert werden.

### Schattenboxen

Beim Schattenboxen geht es nicht um unkontrollierte Schläge in die Luft, sondern darum, sich einen imaginären Gegner vorzustellen. Hier können Bewegungsabläufe und Ausweichbewegungen einstudiert werden, die man auch für das Training am Sandsack nutzen kann.

### Boxsack/Boxbirne

Durch gezielte Schläge auf den Boxsack werden verschiedene Regionen im Körper trainiert. Hier ist es wichtig, auf die Technik zu achten, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Das Training am Boxsack eignet sich sehr gut, um Schnelligkeit, Präzision und Koordination zu trainieren.

## Wie sieht ein typisches Boxtraining aus?

Unser Boxzirkel ist - wie der Name bereits verrät - als Zirkel aufgebaut, in dem verschiedene Stationen absolviert werden. Grundsätzlich gilt hier: 3 Minuten Kampf, 1 Minute Pause und weiter zur nächsten Station. Die Stationen im Zirkel greifen Elemente/Techniken des Boxens (z.B. Arbeit mit dem Boxsack) auf und beinhalten auch Ganzkörperübungen (z.B. mit dem TRX), die die benötigten Fähigkeiten zum Boxen fördern.

### Fazit

Boxen eignet sich als Allroundtraining für alle, die gerne auf dynamischem Wege die Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern möchten oder einen Ausgleich zu Ihrem (Berufs-)Alltag suchen.

**Und jetzt liegt es an Dir es einmal auszuprobieren!** Beginne jetzt und hier mit dem bereitgestellten Online-Angebot und schau' in unsere Boxzirkel-Kurse vor Ort. Wir wünschen Dir viel Spaß und freuen uns auf Dich!