

Hallenregeln/Whats-Regeln/Trainingsgestaltung durch Eure Trainer

Ein paar Regeln sind absolut notwendig, weil wir doch immer mehr Mitglieder werden. Das soll niemanden Ärgern oder Beleidigen. Oft ist im Trainingsstress eine Ansprache durch die Trainer auch kurz und hart. Aber nur so können wir bei den vielen Sportlern und Trainern die Arbeit erleichtern und Euch ein besseres Training bieten. Einige wenige Regeln haben wir ja schon in den Trainings bekannt gegeben, und hier fassen wir diese mal für Euch zusammen:

Whats

1. Die Whats-Gruppe ist eine reine Info-Gruppe, die nur von den Trainern = Admins mit Infos versorgt wird, und von den Voreinstellungen her nun nicht mehr von den Sportlern für Nachrichten genutzt werden kann

Hallenregeln

1. Wer mehr als 10 Minuten des Aufwärmtrainings verpasst, kann nicht mehr am Training teilnehmen (Grund: wir haben hier einfach ein zu hohes Verletzungsrisiko)
2. Wer die Halle während des Trainings verlässt, sagt einem Trainer Bescheid – es ist zu gefährlich, sollte jemand vom Training aufgeheizt Bspw. kurz gesundheitliche Probleme bekommen
3. Wer früher gehen muss, also vor offiziellem Trainingsende, meldet das früh an und macht wenigstens ein kurzes „Cool Down“
4. Bei kleinen Verstößen während des Trainings gibt es ja unsere 10 Liegestütze – hier keine Diskussionen mit den Trainern, einfach mitspielen!
5. Trainingsgeräte/Bänke/Barren/Seile etc. werden nicht beklettert oder außerhalb unserer Anweisungen genutzt! Hier haben wir schon die ersten unschönen Prellungen gesehen, gerade bei unseren Kids
6. Alle Sportler unter 14j. haben sozusagen „3 Leben“ während des Trainings. Wenn der Trainer also die 3. Ermahnung ausspricht, ist das Training für denjenigen beendet, und er zieht sich um und setzt sich auf eine Bank am Rand. Beim nächsten Training muss dann ein Elternteil dabeibleiben, bis das Benehmen wieder stimmt. Wir müssen das leider so machen, weil wir als Trainer eine Aufsichtspflicht haben, und Eure Eltern uns ja vertrauen. Dem können wir nur nachkommen, wenn die Teilnehmer uns auch gut folgen
- 7. Zuschauer sind grundsätzlich nicht erlaubt**

Trainingsgestaltung

1. Wir bemühen uns um ein abwechslungsreiches Training, das sich im Grunde kaum wiederholen soll. Daher stimmen sich Eure Trainer tatsächlich auch zwischen den Einheiten intensiv ab. Wir haben ein wohl einmaliges Trainingskonzept entworfen und verschriftlicht. Ich habe das einigen professionellen Trainern gezeigt, die sind sehr begeistert und bescheinigen uns höchste Qualität.
2. Wir haben allerdings immer 2 unbekannte Größen, die eine Trainingsplanung erschweren:
 - a. Wie viele völlige Anfänger/Erstteilnehmer haben wir heute?
 - b. Wie viele Kids sind in der Halle?
 - c. Wie viele Sportler sind denn insgesamt in der Halle?

Das sind 3 wirklich wichtige Größen, die dann den Trainingsbeginn oft etwas holprig erscheinen lassen, denn noch während des Aufwärmtrainings muss der Trainer plus Trainingshelfer schnell die Trainingsgestaltung finalisieren. Das ist vielleicht auch der größte Unterschied zu einem normalen Boxverein. Da interessiert es niemanden, wer wann wo da ist. Da wird ein immerwährendes knallhartes Programm abgespult. Man kloppt oft einen großen Teil des Trainings immerzu in gleicher Art und Weise auf den Boxsack oder die Pratte ein.

Sprecht uns gerne vor oder nach dem Training zu den einzelnen Themen an. Wir freuen uns auch auf Wünsche, Anregungen und alles, was uns als Gruppe weiterbringt, und Spaß macht!

Auf den nächsten Seiten nun einige interessante Infos für Euch, zu den Themen:

- **Strategie im Boxen**
- **Trainingsinhalte**
- **Boxtechnik**
- **Selbstverteidigung**

Boxen – Strategie:

Wie versprochen bekommt Ihr jetzt hin und wieder kurze Zusammenfassungen aus unserem Training, und ein paar Ansätze zur Verbesserung außerhalb des Trainings. Neben dem „**üben üben üben**“ und meiner Empfehlung, auch neben unserem gemeinsamen Training andere Sportarten zu betreiben, gibt es ein wichtiges Trainingsfeld, das alle, also auch Eure Trainer, nutzen sollen und müssen. Ohne diesen Ansatz ist im Grunde kein Erfolg möglich bzw. man kann ohne diesen Ansatz nicht annähernd seine beste Leistung abrufen.

Das mentale Training bzw. die mentale Vorbereitung. Dieser Ansatz bringt Euch in der Schule, im Beruf, im Leben mit Eurer Familie und natürlich beim Boxen weiter.

Wie geht das? Ganz einfach: Macht Euch zur Regel, eine Situation (Prüfung/Klausur/kritisches Gespräch/Technik/Technikfolge/Kombination/10km-Lauf etc.) einfach mal mit geschlossenen Augen und in aller Ruhe zu durchdenken. Einfach alle Informationen, die Ihr dazu habt, aufrufen und Euch in Situation und Technik vor dem geistigen Auge sehen.

Beispiele:

1. Stellt Euch vor, wie Ihr Euch in der perfekten Boxerstellung, mit guter Deckung und „Hacke hoch“ sehr beweglich im Passgang durch die Kampfzone arbeitet. Und dann einen schönen Jab (1) und einen Haken auf Körper und dann Kopf abfeuert (2 x 4).
2. Ihr habt Mist gebaut, und jemandem, den Ihr mögt, sehr geschadet. Durchdenkt die Situation ihm das zu gestehen, und Euch zu bei ihm zu entschuldigen. Und dann auch wie die Reaktion dessen darauf ist oder sein könnte.

Warum?:

Es ist bewiesen, dass wir auf solche Situationen in der Realität dann ganz anders reagieren bzw. diese erfolgreicher abschließen. Zum 1. Beispiel kann das dann im Sparring im Hirn genauso abgerufen werden, bei 2. kann das nicht alles ungeschehen machen, aber Ihr seid einfach besser darauf eingestellt, welche Reaktion auf Euch zukommen kann, und steckt diese auch besser weg.

Strategietraining:

- Psyche
 - Optimale innere Einstellung zum Kampf und zum Gegner
 - Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten / aber auch das Wissen, was man nicht so gut kann
 - Emotionslosigkeit – keine Wut/kein Stolz/kein Verkrampfen/keine unnötige Energie raushauen
- Skaliere Deine Fähigkeiten - Berücksichtige Deine ganz persönliche Geschichte, Handicaps, Verletzungen etc.. Räume auf mit Wandersagen wie „Ich kann diese und jene Grenze nicht überwinden“, „ich bin unbeherrscht ab einem gewissen Zeitpunkt“ etc. All das ist Unsinn, und bei uns nicht akzeptiert. Drücke also bei allen Hindernissen Deinen persönlichen „RESET“-Knopf! Gebe den nachfolgenden Themen eine eigene Reihenfolge, die nur für Dich gilt. Schätze also in jedem Bereich ein, wie gut Du bist, und wie weit Du Dich in welchem Zeitraum entwickeln willst.

- ? Technik
- ? Kraft
- ? Strategie
- ? Ausdauer
- ? Psyche/mentale Stärke
- ? Erfahrung

Wer mag, kann sich da schon Gedanken dazu machen, und gerne aufschreiben oder mit uns besprechen.

Boxtechnik

Zur Boxtechnik:

- Distanz – was ist wichtig?
 - Beide Auslagen lernen / Auslagenwechsel bis zur Perfektion üben!
 - Beinarbeit!
 - Kleine schnelle Schritte variieren mit großen Schritten
 - Immer in Bewegung bleiben
 - Jeder Schlag ein Step
 - Gegner locken und herausfordern
 - Abstand bestimmen
 - Pivotschritte
 - Pendelonstep
 - Variantenreich bleiben
 - Keine Melodie Boxen!
 - Keine Schläge „Adressieren“
 - Treffen – Schlagdistanz sicher einschätzen können
 - Kraft in die Schläge bringen
- Kampf um die Dominanz im Kampf – derjenige der dem Kampf seinen Stil aufdrängt, gewinnt. Das gilt natürlich auch für leichte Sparringsformen. Die sollen ja auch Spaß machen, und den anderen herausfordern. Wie macht man das bzw. was ist dafür wichtig?
 - Risiken vermeiden (die besten Boxer waren immer Defensivboxer)
 - Einzelne Schläge zum Testen
 - Immer in Bewegung bleiben
 - Anboxen/Angriffskombinationen/Verteidigungskombinationen – jeder von Euch muss für sich herausfinden, was ihm 1. grundsätzlich liegt, und was 2. beim Gegner gerade optimal umsetzbar ist
 - Finten erlernen
 - Optimales Abwehrverhalten durch Mightbewegungen/Blocken

Nochmal:

Sprecht uns bitte gerne zu allen Trainingsinhalten an, wenn Ihr Fragen und Anregungen habt! Lauft nicht mit irgendwelchen Beschwerden, Ideen oder auch Fragen lange durch die Gegend. Wir sind da sehr offen. Sicherlich kann man nicht immer für jeden alles perfekt hinbekommen. Aber oft reicht ja auch schon eine Erklärung, warum was wie läuft, um es dem Sportler oder den Trainern zu ermöglichen, besser zu werden.

Macht das bitte vor- oder nach dem Training. Oder gerne auch per PN oder Telefonat nach Vereinbarung.