

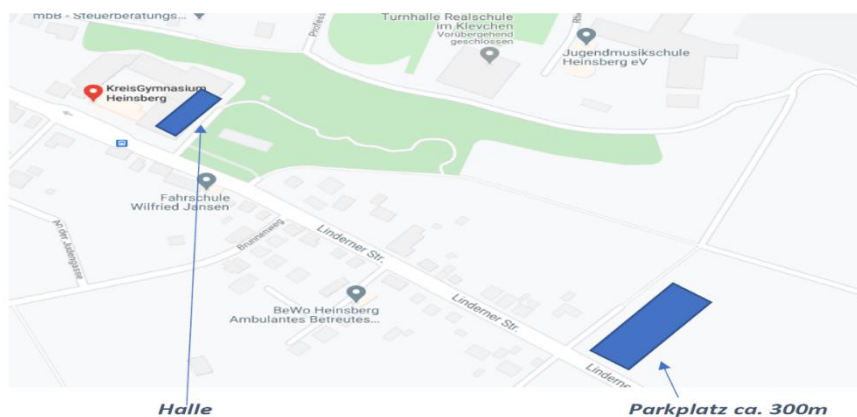
An die Freunde des gepflegten Faustkampfes,

wir vom Trainerteam haben für Euch die wichtigsten Punkte und Einkaufsempfehlungen zusammengetragen:

1. **Wo findet das Training statt? Und wo finde ich Parkplätze?**
2. **Mitgliedschaft – Beitritt zum TV Eintracht Heinsberg**
3. **Empfehlungen zu Eurer persönlichen Ausrüstung**
4. **Boxsacktraining**
5. **Springseile**
6. **Boxen und Selbstverteidigung**
7. **weitere Entwicklung eines jeden Sportlers**
8. **wie sieht ein guter Trainingsplan für Deine Gesundheit aus?**

Zu 3. bis 4. kann ich nur sagen, dass die gesamte Verwandtschaft bei Euren Geburtstagen, bestandenen Prüfungen, Weihnachten oder auch anderen Gelegenheiten nie wieder den Spruch bringen müssen **„ich weiß einfach nicht, was ich schenken soll. Er/Sie hat doch schon alles“**. Das ist nun vorbei. Boxausrüstung und Trainingshilfen kann man immer brauchen. Hierzu haben wir ein eigenes Hand Out für euch.

1. Wo findet das Training statt? Und wo finde ich Parkplätze?



2. Mitgliedschaft – Beitritt zum TV Eintracht Heinsberg

Wer mehr als 2mal am Training teilgenommen hat, sollte sich dann für eine Mitgliedschaft im TV Eintracht entscheiden. Ansonsten dürfen wir Euch als Übungsleiter nicht mehr am Training teilnehmen lassen.

Konditionen und Preise des TV Eintracht sind mehr als fair. Vor allem vor dem Hintergrund, dass Ihr neben dem Boxen auch noch andere Gruppen besuchen könnt und dürft. Für Familien, Kinder etc. gibt es auch Sonderkonditionen.

Also an alle, die nun 2mal da waren: bitte füllt Euren Beitrittsantrag über den nachstehenden Link aus: <https://tv-eintracht.de/beitritt/>

3. Empfehlungen zu Eurer persönlichen Ausrüstung

Hierfür gibt es nun das Handout 1.1, da der Umfang zu groß wurde

4. Boxsacktraining

Bitte kauft Euch keinen superbilligen Boxsack, und fangt an ohne Sinn und Verstand drauf zu kloppen. Sowohl die stabilisierende Muskulatur als auch die Knochendichte muss erst über einen längeren Trainingszyklus geschaffen werden. Ansonsten geht der Spaß beim Boxsacktraining sofort verloren, weil die Handgelenke Schaden nehmen und sich immer leicht entzündet anfühlen.

Bei Anschaffung solltet ihr auf jeden Fall einen schwereren Boxsack nehmen. Idealerweise sollte dieser schon gefüllt sein. Die „Eigenfüllungen“ gehen meist schief. Sand ist nicht geeignet. Granulate aus Gummi und/oder Stoffreste eignen sich eher. Die etablierten Anbieter haben da allerdings immer noch die beste Lösung. Das kostet zwischen 25 € und 40 € mehr, aber man hat dann wirklich Qualität. Ich empfehle **mind. 1,20m – 1,80m**. Kürzere Boxsäcke sind meist zu leicht, und pendeln zu stark.

Stichworte für ein optimales Boxsacktraining sind:

1. Immer mit richtigen klassischen Bandagen fest bandagieren, vor allem im Bereich des Handgelenkes, des Daumens und des kleinen Fingers. Bei schweren Boxern auch die Schlagfläche richtig bandagieren!
2. Pyramiden Boxen – 5er, 8er oder 10er Pyramide in wechselnder Auslage mit Gerade, Haken, Upper-Cut
3. Abstand zwischen Sportler und Boxsack muss immer gleich sein, also das Pendeln des Boxsacks mit schnellen Füßen ausgleichen!
4. Immer in Sequenzen Boxen, nach ausreichender Erwärmung. Also Bspw. 2min Belastung – 30 – 60Sek Erholung

Tipp: Wenn wenig Zeit ist: Boxsack-Tabata:

Warm Up 8 rd a 20sek Maximalbelastung, 10Sek Pause Cool Down

also in ca. 25min ein kplt. Training für die Tage, wo man mal wenig Zeit hat = wissenschaftlich erwiesener Erhalt der Fitness

Die Regel „Genauigkeit vor Geschwindigkeit, Geschwindigkeit vor Kraft“ gilt auch beim Boxsacktraining. Versucht also, die Technik richtig auszuführen, erst dann schneller und dann härter.

Schreibt Eure Werte regelmäßig auf. Ihr werdet sehen. Ein Anfänger schafft nach der Erwärmung oft kaum mehr als Bspw. 3-4 10/10/10 Sequenzen. Aber bei 1-2 Übungen/Woche steigert sich das sehr schnell.

Befestigung und Trainingsplatz

- Der Boxsack muss fest verankert sein, da zu seinem Gewicht zwischen 30kg und 60kg noch die Fliehkräfte durch die Arbeit am Boxsack kommen. Daher spezielle Befestigungen und eine Ausgleichsfeder gleich beim Anbieter mitbestellen!
- Befestigung an einem Stahl oder schweren Holzträger, Bspw. im Keller oder in einer Garage, ist machbar
- Um den Boxsack herum sollten 2m bis 4m Platz sein. Je nachdem, ob Ihr auch Kicken wollt.
- Optimal wäre, wenn Ihr einen Boxsack habt, dass Ihr dann Sportfreunde hin und wieder einladet. Gemeinsam macht das Training mehr Spaß, und man gibt nicht so schnell auf

Und hier auch nochmal: Schaut Euch im Internet gut um. Es gibt hier häufiger gebrauchte Boxsäcke für kleines Geld!

5. Springseile

Springseile gehören zum klassischen Boxsacktraining einfach dazu. Vor allem, weil über eine gute Körperspannung sehr viele Muskeln aufgewärmt und beansprucht werden, und man so eine richtig gute Kondition entwickeln könnte.

Ihr erinnert Euch? Die Beine sind das Wichtigste im Boxen

Aber nie sofort drauf los hüpfen. Immer einige Minuten Warmlaufen, damit Rücken und Bandscheiben vorher stabil sind.

Je nach Gewicht und Ausbildungsstand kann man nahezu jedes Seil nehmen. Wenn ihr aber schnell weiterkommen wollt, und auch entsprechend Spaß beim Training empfinden wollt, dann lohnen sich als Variante neben ganz einfachen Springseilen (1. Empfehlung) auch Hochleistungsspringseile

Achtung: Länge beachten! WIE STELLE ICH DIE LÄNGE MEINES SPRINGSEILS RICHTIG EIN?

1. Lege das Springseil auf den Boden.
2. Stelle dich mit beiden Füßen mittig auf das Seil (sodass die jeweiligen Abstände zu beiden Griffen identisch sind).
3. Nun die Griffe links und rechts vor sich bis zum angewinkelten Arm straff heranziehen (siehe Foto).
4. Die Griffe sollten nun genau auf Höhe des Solar Plexus sein. Falls du dir unsicher bist, lasse das Seil lieber ein Stück länger und passe es an, wenn du mit dem Springseil etwas vertrauter bist.
5. Je nach Modell nun die gewünschte Länge mit der Einstellschraube oder per Verknotung fixieren



6. Boxen und Selbstverteidigung

Wir werden regelmäßig diesen Aspekt im Training berücksichtigen, obwohl es keine Disziplin im Boxen ist. Hierzu gibt es nun ein besonderes Hand Out (5).

7. weitere Entwicklung eines jeden Sportlers

Jeder Sportler sollte zum Start eine Standortbestimmung, Zielsetzungen etc. festhalten. Natürlich fehlt die Zeit, dass ich gemäß meiner Ausbildung einen richtigen Prozess dazu anstoße. Daher erfasst bitte:

- Startgewicht
- Start-Maße in cm: Hals/Brust höhe Brustwarzen/Hüfte engste Stelle/Oberschenkel
- Zielsetzung (Bspw. Breitensport, Sparring machen, irgendwann Turniere Boxen)
- Trainingsprogramm, Bspw. optimales Breitensportprogramm
- Ein Check beim Hausarzt hinsichtlich der Aufnahme von Trainings, wenn man lange keinen Sport betrieben hat, sollte unbedingt von Dir in Anspruch genommen werden

Ziel unseres Konzeptes ist es, das Training gesund für alle zu gestalten, ohne dass wir den Ruf des härtesten Trainings in unserem Einzugsgebiet einbüßen.

Wir werden unsere Trainingshelfer in Zukunft weiter fördern, damit wir in absehbarer Zeit mehr Trainer haben. Boxspezifisch werden wir die Fortbildung selbst in die Hand nehmen.

Wenn noch jmd. Interesse an Fortbildungen hat, spricht uns gerne an!

Wer außergewöhnliches Talent aufweist und/oder unbedingt in das Turnierboxen einsteigen will, dem öffnen wir natürlich über Kooperationen auch die entsprechenden Türen. Ich empfehle das allerdings frühestens nach einem Jahr intensivem Training, bin aber aufgrund der katastrophalen Zustände bei den meisten Verbänden kein Freund von Profikarrieren.

8. wie sieht ein guter Trainingsplan für Deine Gesundheit aus?

Ein optimaler Trainingsplan wäre natürlich individuell für jeden zu entwickeln, das schaffe ich im Rahmen der ehrenamtlichen Tätigkeit hier nicht. Aber mein Tipp für ein effektives Training mit optimalen Effekten für die Gesundheit wäre in der Reihenfolge der Priorität folgender:

1. **2 x die Woche Live Training bei uns** (Vorsicht, das fängt erst nach 6w an, wirklich spaß zu machen)
2. **zusätzlich 1-2 Trainingstermine (Bspw. bei Ferhat Online <https://boxing-arts.com>) und/oder Pilates, Functional-Fitness und HIIT-Einheiten in einem Studio**
3. **einmal die Woche Ausdauertraining: schnelles Wandern/Joggen/Fahrradfahren, jeweils mind. 1h**
4. **einmal die Woche Krafttraining mit hohen Gewichten (Maximalkrafttraining)**

Das wäre ausgewogen, und mit mindestens 4-5 Terminen/Woche hat das Ganze natürlich einen wesentlich höheren Effekt. Selbstverständlich kann jeder noch seinen persönlichen Lieblingssport (Skaten/Reiten/Schwimmen/ Fußball etc.) kombinieren. Das gibt zwar ab und zu schwere Knochen, aber die Kombination mit unserem Boxtraining ist nahezu ein Garant für Verletzungsfreiheit.

Und um gleich einen Mythos zu zerstören, natürlich kann man jeden Tag trainieren. Und das macht auch mit zunehmender Zeit und Erfolg viel Spaß. Man sollte halt die Belastung und die Sportart variieren, so hat der Körper ausreichend Zeit, sich zu regenerieren. Ich Bspw. laufe sonntags immer einen langsamen langen Lauf (17km bis Halbmarathon), der regenerierend auf die anderen Tage wirkt, wo die Muskeln anders, oder gar völlig andere Muskelgruppen angesprochen werden.

Natürlich kann man durch Genetik, Pech, Unfälle etc. erkranken. Da kann man sich nichts vorwerfen. Aber in der Krankheit besser dazustehen, oder mit seiner Gesundheit verantwortungsvoll umgehen, dass kann und soll jeder. Daher solltest Du für Dich 2 Ziele im Auge behalten:

jeden Tag ein bisschen besser sein als Gestern!

Investiere Zeit! Die Zeit, die Du nicht mit Sport und dem Beschäftigen Deiner Gesundheit verbringst, verbringst Du sehr bald mit der Beschäftigung mit Deinen Krankheiten

Gruß und Sport frei!