



Leitfaden

Fitnessboxen

Inhaltsverzeichnis

Fitnessboxen	1
Zum Sportverständnis	2
Der Trainer und das Ehrenamt	3
Begriff des Fitnessboxens	4 - 5
Historie unseres Fitnessboxens	6
Der Trainer	7
Trainingspläne	8
Trainingszeiten	8
Trainingsinhalte	9 - 11
Hauptteil / Fitnessboxen	12
Konditionstraining	13 - 17
Die Sportgeräte	18
Die Musik	19
Die Sauberkeit der Trainingsstätte	19
Erste Hilfe	20
Die Abwesenheitsvertretung	21
Neu im Verein / Neuanmeldungen / Die Kündigung	22 - 23
Das Grundlagentraining	24
Trainingsabläufe, beispielhaft	25 - 29



Fitnessboxen

„Der Mensch steht im Mittelpunkt“

Dieser Leitfaden ist die verbindliche Grundlage für die Arbeit in unserem Verein (Bereich Fitnessboxen).

Unsere Gesellschaft ist von Dynamik, Schnelligkeit, Wandel und von einer Vielzahl widersprüchlicher Entwicklungen gekennzeichnet. Wir nehmen gesellschaftliche Veränderungen zum Anlass für eigene Modernisierungen, Reformen und Innovationen.

- Wir sind für gesellschaftliche und sportliche Entwicklungen offen und wirken aktiv daran mit.
- Wir sichern und pflegen zugleich die traditionellen Werte, Formen und Erfahrungen des Sports und der Vereinsbewegung.
- Wir gestalten das sportpolitische Geschehen in unserer Stadt mit.



Zum Sportverständnis

Unser Sportangebot Fitnessboxen dient dem Menschen zur bewegungs - und körperorientierten ganzheitlichen Entwicklung der Persönlichkeit und strebt Gesundheit in physischer, psychischer und sozialer Hinsicht an.

Insbesondere für Berufstätige stellen wir -
in Ergänzung zur Familie und / oder Firma -
ein wesentliches Element zum Erlernen sozialer Kompetenz dar.

Dabei gilt es, die Gesundheit der Aktiven und die Prinzipien des Sports zu bewahren.

Illegale leistungsfördernde Maßnahmen, wie etwa Doping, lehnen wir strikt ab.



Der / die Trainer und das Ehrenamt

Das Fitnessboxen bietet für das Ehrenamt ein umfassendes soziales und gesellschaftspolitisches Betätigungsfeld.

Hier können Menschen Führungsaufgaben übernehmen, sich darin bewähren und wichtige persönliche und beruflich anwendbare Erfahrungen sammeln.

Nur ein wertorientierter und professionell handelnder Trainer kann die gewachsenen Anforderungen bewältigen.

Klare Zielsetzungen, Teamwork und permanent adäquate Aus – und Weiterbildung sind die Grundlage des modernen Fitnessboxens.



Fitnessboxen

Was versteht man unter dem Begriff ***Fitnessboxen*** ?

Dieser Begriff, der heute in aller Munde ist, beinhaltet nichts vollkommen Neues.

Der Verfasser dieser Broschüre versteht das Fitnessboxen als ein Sportangebot an weibliche und männliche Trainingsteilnehmer, die zu 50 % das klassische Boxtraining sowie 50 % modernes Fitnessstraining ausüben.

Das Boxen

Die ersten nachgewiesenen Faustkämpfe zum Zwecke der Unterhaltung von Menschen fanden bereits 3000 v. Chr. in Ägypten statt. In den darauffolgenden zwei Jahrtausenden breitete sich das Boxen im ägäischen Raum aus.

Der Faustkampf wurde erstmals im Jahre 688 v. Chr. in Griechenland bei den 23. Olympischen Spielen der Antike ausgetragen. Im antiken Rom wurde der Faustkampf vor allem bei Gladiatorenkämpfen (Lederriemen mit Metallspitzen), der *Caestus* vorgeführt. Es lässt sich jedoch nicht genau festlegen, wie alt der Faustkampf wirklich ist, da aus 7000 Jahre alten Darstellungen hervorgeht, dass auch ähnliche Kämpfe zu jener Zeit ausgetragen wurden. Die hellenistische Bronzestatue vom Faustkämpfer vom Quirinal ist hiervon ein eindrucksvolles archäologisches Zeugnis. Belege zeigen, dass auch im alten Indien, China, Korea und Russland sowie unter den Ureinwohnern Amerikas und Afrikas der Faustkampf Bestandteil von Kulte und Zeremonien war. Mit Boxen im modernen Sinne hatten diese Formen des Faustkampfes nichts zu tun. Regeln hierfür gab es so gut wie nicht.



Unter ***Fitness*** wird im Allgemeinen körperliches und oft auch geistiges Wohlbefinden verstanden. Fitness drückt das Vermögen aus, im Alltag leistungsfähig zu sein und Belastungen eher standzuhalten. Der Begriff ist insofern schwierig, da er als Modebegriff nicht klar definierbar ist und von verschiedenen Personen und Interessengruppen unterschiedlich interpretiert wird.

Das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt und Fettleibigkeit kann durch ein gezieltes Fitnessstraining verringert werden. Konzentrations- und Lernfähigkeit werden gesteigert. Menschen, die sich aktiv mit dem Thema Fitness auseinandersetzen, sind gesünder und leben, statistisch gesehen, länger.

Zur Fitness von Körper und Geist gehört zum einen eine regelmäßige körperliche Betätigung, zum anderen eine gesunde, ausgewogene und nähr- wie ballaststoffreiche Ernährung.

Ungesunde Ergänzungsmittel (Doping, Anabolika, sogenannte Nahrungsergänzungsmittel) sind mit Fitness genauso wenig vereinbar wie die Beschränkung auf reines Krafttraining, wie es teilweise im Bodybuilding zu finden ist.



Historie des Fitnessboxens beim Boxclub Troisdorf 48 e.V.

Schon in den Jahren 1992 / 1993 hatten die Exboxer Ulrich Strotkamp und der Verfasser dieses Leitfadens versucht, das Boxen in Form des Wettkampfboxens auf die Basis des Breitensports zu stellen.

Die vorhandene Trainingsstätte des Boxclubs Troisdorf 48 e.V. war hierzu geeignet.

Zunächst als Ü 30 – Gruppe startend, in der überwiegend ehemalige Wettkämpfer des eigenen Traditionsvereins BCT 48 e.V. versuchten, sich wieder „in Form“ zu bringen und zu halten, ging es mit dem Boxen als Breitensport weiter bis zum heutigen Tag.

Bereits kurze Zeit nach der Gründung einer Ü 30 – Gruppe erfolgte die Einrichtung des Frauenboxens = heute ladies – boxing genannt.

Jahre später wurde das workout – boxing ins Leben gerufen; es war / ist Fitnessboxen an anderer Stelle zu veränderten Trainingszeiten mit dem gleichen oder einem anderen Trainer.

Das Fitnessboxen in unserem Verein ist heute unter ladies - / workout - / fitness – boxing zu finden.

Inhaltlich unterscheiden sich die oben genannten Sportangebote nur unwesentlich voneinander.

Unterschiedlich sind die Trainingsstätten sowie die Trainingszeiten.

Ein Wettkampfcharakter ist allen diesen Gruppierungen unbekannt.

Physisches und psychisches Wohlbefinden der Übenden werden angestrebt.



Der Trainer

Der Trainer als die Sozialfigur des Vereins

Er ist eigentlich für Alles zuständig ...

Das bedeutet, der Trainer muss sich um alles kümmern :

- - Die Trainingspläne
- - die Trainingszeiten
- - die Trainingsinhalte
- - die Sportgeräte
- - die Musik
- - die Sauberkeit der Trainingsstätten
- - Erste Hilfe
- - die Abwesenheitsvertretung

Hilfestellung zu den obigen Angelegenheiten erhält der Trainer durch den Vereinsvorstand.

Natürlich gehört ebenso zu den Traineraufgaben das Gespräch mit dem / n Trainierenden vor, während und nach den Sportstunden.

Für die oben genannte Dienstleistung erhält der Trainer eine angemessene Übungsleiter – Aufwandsentschädigung aufgrund einer Vereinbarung / eines Trainervertrages mit dem Vereinsvorstand.



Zu den Trainingsplänen

Die Trainingspläne erstellt der Trainer; das heißt, die inhaltliche Gestaltung der Übungsstunden obliegt nur dem Trainer.

Dabei steht der Übende immer im Mittelpunkt; nur sein Sporttreiben und Wohlbefinden nach dem Sporttreiben garantieren auch, dass er dem Verein nicht nur vorübergehend angehört.

Dass dabei auf vielseitiges, abwechslungsreiches Training geachtet werden muss, ist eigentlich selbstverständlich.

Zu den Trainingszeiten

Die Trainingszeiten sind vorgegeben und können nur in Übereinstimmung mit dem Vereinsvorstand und / oder der Stadt Troisdorf verändert werden.

Die Zeiten sind im Internet (homepage des BCT 48 e.V.) und auf ausgedruckten Plänen am Schwarzen Brett ersichtlich.



Die Trainingsinhalte

Es bleibt dem jeweiligen Übungsleiter überlassen, das jeweilige Training abwechslungsreich zu gestalten.

Eine Wiederholung des letzten / vorletzten Trainings (Übungen / Aufgaben in der gleichen Reihenfolge) ist nicht empfehlenswert.

Das klassische Boxtraining (Boxtraining im herkömmlichen Sinn) ist - wettkampfbedingt - nicht sehr abwechslungsreich.

Hier ist es oft so, dass nach einem Einlaufen die Springseile benutzt werden, danach erfolgt evtl. ein kleines Dehnprogramm, hiernach das unverzichtbare Schattenboxen mit dem darauffolgenden Sparring / der Prätzenarbeit sowie der Arbeit an den Boxsäcken / Schlagpolster mit einer evtl. Abschlussgymnastik.

Zu mehr reicht die zur Verfügung stehende Zeit nicht aus und ist auch nicht erwünscht.



Beim **Fitnessboxen** kann es , wie nachfolgend aufgeführt, aussehen :

Einleitung / lange Aufwärmphase in der Mehrzweckhalle

- Einlaufen (Achterlauf/Rundkurs)
- Einlaufen mit Hindernissen (Matten/Medizinbälle/Kästen)
- Einlaufen mit Tennisball zum Prellen
- Einlaufen mit Ansage (rückwärts,seitwärts, Kniehebelauf, Sprunglauf)
- Slalomlauf, Tempowechsellauf, Mattenlauf)
- Jägerball
- Völkerball
- Brettball
- Basketball
- Ball in die Kiste
- Hockey
- Frisbee
- Spiele mit dem Softball
- Dehnen
- Dehnen auf und mit dem Fitnesskreisel

Es empfiehlt sich, mit einem Ballspiel erst nach kurzem Einlaufen und einem kleinen Dehnprogramm zu beginnen
(wegen der erhöhten Verletzungsgefahr beim Beginn des Trainings).



Einleitung / lange Aufwärmphase im Bluecorner

- Benutzen der vorhandenen Cardio – Geräte u. Stepper
- Slalomlauf zwischen den Boxsäcken
- Einlaufen auf der Stelle
- Einlaufen um den Ring
- Dehnen statisch u. dynamisch

Boxspezifische Übungen in MZH und Bluecorner

- Seilspringen
- Schattenboxen
- Seilspringen / Schattenboxen kombinieren auf Zeit mit wenig Pause
- Schattenboxen mit Kurzhanteln auf Zeit
- Verbesserung der Beinarbeit mit Tennisball (Boximitation)
- Tennisball an die Wand / Bühne – Kombination schlagen u. Ball auffangen (MZH)
- Schattenboxen auf dem Fitnesskreisel mit / ohne Kurzhanteln (MZH)
- Kombinationen schlagen mit / ohne Kurzhanteln
- Verbesserung der Grundschläge
- Arbeit an den Boxsäcken auf Zeit / nach Ansage
- Arbeit an den Boxsäcken auf Zeit (Pyramide)
- Arbeit an den Boxsäcken in Verbindung mit Liegestütz / Langbank
- Arbeit an den dicken Matten (Haken + Gerade) in Verbindung mit Sprint und / oder Langbank auf Zeit (MZH)
- Arbeit an den dicken Matten (Haken + Gerade) in Verbindung mit Medizinball (MZH)



Hauptteil Fitnessboxen

Sparring „ sich mit jemandem auseinandersetzen “ ist eine Form des Trainings, die es in vielen Kampfsportarten gibt. Es handelt sich um ein Kämpfen ähnlich wie im Wettkampf, jedoch mit geänderten Regeln und Vereinbarungen, die Verletzungen weitgehend verhindern sollen. Die Absicht des Sparrings ist, die Fähigkeiten der Teilnehmer zu verbessern, während im Wettkampf ein Sieger ermittelt werden soll. Das Wort wurde im deutschsprachigen Raum zunächst nur für das Boxen verwendet.

Für das Sparring werden z.T. zusätzlich gepolsterte Box-Handschuhe genutzt.

In unseren vorhandenen Ringen können maximal 2 Paare gleichzeitig arbeiten (sparren).

Beim bereits besetzten Ring wird das Sparring auf den vorhandenen Platz in der Halle ausgedehnt.

Da diese Bewegungsform nicht für alle Übenden in Frage kommt, wird währenddessen natürlich die Arbeit an den Boxsäcken / Prätzen möglich sein.

Voraussetzung zum Sparring sind immer :

- Ausreichende Boxkenntnisse
- Ausreichende Kenntnisse der Verteidigung
- Zahnschutz
- Boxhandschuhe mind. 12 Unzen
- Kopfschutz – sofern gewünscht und vorhanden
- Passende/r Partner/in
- Mitgliedschaft im Verein

Die Dauer einer Boxrunde kann wie beim regulären Wettkampf 2 Minuten / 2,5 Minuten oder 3 Minuten sein. Die Zeit wird auf einer vorhandenen Uhr eingestellt oder wird angesagt.



Konditionstraining

Als Konditionstraining werden alle Trainingsinhalte bezeichnet, deren Ziel es ist, die konditionelle Leistungsfähigkeit zu vergrößern.

Die sportliche Kondition setzt sich zusammen aus dem Leistungsvermögen bezüglich

Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit.

Im Volksmund verbindet man Kondition fälschlicherweise jedoch meist nur mit dem Begriff *Ausdauer*.

Konditionstraining kann in vielen Formen stattfinden, da es, wie oben dargestellt, viele verschiedene Konditionsbereiche umfassen kann.

Weit verbreitet ist bei dieser Form des Fitnessstrainings das Ausdauertraining in Form von Jogging, Radfahren, Schwimmen, Walking oder dem Betreiben von anderen Ausdauersportarten und das Krafttraining im Fitnesscenter.

Auch die Rumpfkraft und oder die Beweglichkeit betonende Trainingsformen wie beispielsweise Stretching, Yoga und Pilates erfreuen sich großer Beliebtheit.

Zudem gibt es viele spezielle Trainingsformen zur Steigerung der spezifischen Kondition im Leistungssport wie das Intervalltraining.



Kraft

Das Krafttraining beim Fitnessboxen ist unverzichtbar.

Nicht nur das eigene Körpergewicht, sondern auch unterstützende Gewichte (Langhantel/Kurzhantel/Medizinball) kommen hierbei zum Einsatz.

Schnellkraft ist für Fitnessboxer / innen von erheblicher Bedeutung. Mit Schnellkraft bezeichnet man die Fähigkeit des neuromuskulären Systems, in der zur Verfügung stehenden Zeit einen möglichst großen Impuls (physikalisch: *Stoßkraft*) zu erzeugen

Kraftausdauer

Die Kraftausdauer ist ein Begriff aus Sportwissenschaft bzw. Sportmedizin. Die Kraftausdauer ist abhängig von den Komponenten Kraft und Ausdauer und kann definiert werden als die von der Maximalkraft abhängige Ermüdungswiderstandsfähigkeit gegen lang dauernde sich wiederholende Belastungen bei statischer oder dynamischer Muskelarbeit.

Beide - Schnellkraft sowie Kraftausdauer - sind beim Boxen notwendig.



Schnelligkeit

Nach der Sportwissenschaft ist Schnelligkeit bei sportlichen Bewegungen die Fähigkeit, auf einen Reiz bzw. auf ein Signal schnellstmöglich zu reagieren und Bewegungen, auch gegen Widerstand, mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen.

Unterschieden wird meist auch in **Aktionsschnelligkeit** und **Reaktionsschnelligkeit**.

Aktionsschnelligkeit lässt sich am besten durch Startschussübungen mit kurzem, schnellem Antritt trainieren.

Reaktionsschnelligkeit

Die Reaktionsgeschwindigkeit ist die psychophysische Fähigkeit auf Reize und Signale zu reagieren.

Man versteht darunter die Zeit von der Aufnahme des Reizes bis zur Bewegungsumsetzung.



Ausdauer

In sportwissenschaftlicher Hinsicht versteht man unter Ausdauer die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung und / oder die rasche Wiederherstellungsfähigkeit nach der Belastung.

Konkret ist die Ausdauer die Fähigkeit, eine bestimmte Belastung (z. B. Laufgeschwindigkeit) über eine möglichst lange Zeit aufrechterhalten zu können ohne vorzeitig körperlich bzw. geistig zu ermüden und sich so schnell wie möglich wieder zu regenerieren.

Im alltäglichen Sprachgebrauch beschreibt das Wort Ausdauer das Durchhaltevermögen einer Person.

Beweglichkeit

Die Beweglichkeit im sportmotorischen Sinne ist die Fähigkeit, Bewegungen mit der erforderlichen Schwingungsweite ausführen zu können.

Die Beweglichkeit ist definiert über die Gelenkigkeit und die Dehnfähigkeit.



Die Hilfsmittel bei der Konditionsarbeit :

- Langbank
- Fitnesskreisel
- Kurzhanteln
- Tennisbälle
- das Tau
- Kästen
- Medizinbälle
- Seile (deckenhängend)
- Matten
- Barren
- Schwebebalken
- Bälle
- Sprossenwand
- Klimmzugstange
- die baulichen Gegebenheiten von Halle / Bühne (z. B. Außenwand)

Die Trainingsinhalte beim Fitnessboxen sind vom Trainer frei bestimmbar; aus sportmedizinischer Sicht ist es jedoch sinnvoll, mit einer langen Aufwärmphase zu beginnen – danach entweder Konditionsarbeit, boxspezifische Übungen oder Sparring.

Diese Inhalte sind nicht unbedingt an eine spezielle Reihenfolge gebunden. Sparring nach der Aufwärmphase hat den Vorteil, dass man physisch und psychisch noch wenig erschöpft ist – dadurch kontrollierter schlägt; bei Ermüdungserscheinungen aufgrund vorheriger harter Konditionsarbeit sind die Konzentration auf die saubere Ausführung der Schläge und die Verteidigungsarbeit nicht immer gegeben.



Die Sportgeräte

Fitnessboxen ohne Sportgeräte ist kaum denkbar.

Diese notwendigen Utensilien werden teilweise vom Verein bzw. von der Stadt Troisdorf zur Verfügung gestellt; dazu gehören u.a. :

- der Ring
- die Matten
- die Boxsäcke / Schlagpolster
- die Fitnesskreisel
- die Bälle
- Langhanteln / Kurzhanteln
- das Tau
- Seile (deckenhängend)
- Kästen
- Sprossenwand
- Medizinbälle

Der / die Trainingsteilnehmer/in benötigen für ein geordnetes Training (aus eigenen Mitteln zu beschaffen) :

- Zahnschutz
- Ball / Gerätehandschuhe
- Sparringshandschuhe
- Boxbandagen
- Springseil und ggf. Kopfschutz



Die Musik

Mehr Effizienz beim Training durch Musik

Das allein ist der Grund unserer Musikanlagen in den Trainingsstätten.

Hierbei werden die Musikanlagen durch den Verein gestellt.

USB – sticks und CD`s sind vom Trainer oder von den Übenden selbst zu beschaffen.

Die Sauberkeit der Trainingsstätten

Für die Sauberkeit unserer Trainingsstätten sorgt entsprechendes Personal; der Vereinsvorstand schließt hierzu Verträge ab.

Die Sauberkeit ist in den Schulferien (insbesondere in den Sommerferien) allerdings nicht immer gewährleistet.

Wenn in den übrigen Zeiten etwas mit der Sauberkeit / Hygiene nicht stimmen sollte, so ist der Vorstand umgehend zu informieren.



Erste Hilfe

Nach Möglichkeit, sollte der letzte Erste – Hilfe – Kurs des Trainers nicht allzu lange her sein.

Notfälle beim Training können jederzeit auftreten.

Im schlimmsten Fall muss Erste Hilfe geleistet werden und parallel dazu 112 angerufen werden.

Hierzu kann auch das vereinseigene Telefon benutzt werden (im Büro des Bluecorner).

Im Notfall heißt es, kühlen Kopf zu bewahren und die richtigen Handgriffe auszuüben – ggf. muss ein weiterer Trainingsteilnehmer zur Hilfe (z.B. zum telefonieren) herangezogen werden.



Die Abwesenheitsvertretung

Die Vertretung bei der **Abwesenheit** des Trainers ist ganz wichtig;

Die Trainingsteilnehmer legen teilweise erhebliche Wege zurück, um zu uns kommen.

Das führt erfahrungsgemäß zu großem Ärger, wenn sie vor verschlossenen Türen stehen.

Bei der **Urlaubsvertretung** kann man Wochen / Tage vorher den Trainerkollegen informieren und es mit ihm absprechen.

Gibt es keine Einigung unter den in Frage kommenden Trainern, so ist der Vereinsvorstand zu informieren.

Bei (plötzlicher) **Krankheitsvertretung** hilft das Telefonat zum Trainerkollegen.

Kurzfristig kann unser Vereinsvorstand kaum Hilfe leisten.

Grundsätzlich gilt der Trainer ist immer da !

Bei bevorstehenden Ferien und Feiertagen sollten sich die verantwortlichen Trainer zeitig abstimmen.



Neu im Verein

Nichts ist so beständig wie der Wandel

Neuanmeldungen und Kündigungen sind ständige Begleiter des Trainings.

Neuanmeldung

Am Fitnessboxen Interessierte sind ständig zu beobachten; sie melden sich meistens per Internet über den Vereinsvorstand oder einfach durch ihr Erscheinen in der Trainingsstätte.

Oft ist die Weiterempfehlung durch Vereinsmitglieder gegeben.

Der Trainer entscheidet, ob und wann Probetraining stattfinden kann.

Hierbei ist besonders darauf zu achten, dass „ der / die Neue/n „ noch kein Sparring absolvieren – aus versicherungsrechtlichen Gründen; auch bei der Trainingsarbeit mit Hanteln / Kurzhanteln ist Vorsicht geboten.

Spätestens beim zweiten Probetraining sollte der / die Übende den Gesundheitsfragebogen ausgefüllt haben (Muster siehe letzte Seite).

Unser Verein hat für die **Nichtmitglieder** eine gesonderte Versicherung abgeschlossen.

Versichert sind diejenigen, die unsere Trainingsstätten betreten, mittrainieren – aber noch kein Vereinsmitglied sind.

Die Haftung des Vereins beginnt ggf. schon mit dem Betreten der Trainingsstätte.



Kündigung

Seit langem sind die Verweilzeiten im Boxclub Troisdorf 48 e.V. nicht mehr wie in früheren Jahren.

Dies hat unter anderem mit einer schnelllebigen Zeit zu tun; berufliche Veränderung der Übenden, Trainerwechsel oder Konflikte zwischen den Trainierenden oder mit dem Trainer tragen ebenfalls zu den Kündigungen bei.

Kündigungen zum Jahresende (Kalenderjahr) sind jederzeit möglich, allerdings muss die schriftliche Kündigung am 30. November des betreffenden Jahres beim Vereinsvorstand vorliegen.

Eine teilweise Rückerstattung von Beiträgen für das laufende Kalenderjahr ist nicht möglich. Unsere Satzung und die Gebührenordnung des Vereins sehen das nicht vor.



Grundlagentraining

Aus organisatorischen und zeitlichen Gründen ist es nicht möglich, den Neuen **das Grundlagentraining des Boxens** innerhalb des regulären Trainings zu vermitteln.

Aus diesem Grunde erfolgt für die Interessierten das Grundlagentraining zu einem anderen Zeitpunkt.

Hierzu eignen sich Samstage oder Sonntage; im Regelfall ist die Trainingsstätte dann frei und verfügbar.

Der Termin hierzu wird vom Trainer mit den interessierten Fitnessboxern abgesprochen bzw. vereinbart.

Der Trainer erhält hierfür eine angemessene finanzielle Entschädigung direkt von den Teilnehmern des Grundlagentrainings.

Vermittelt werden beim Grundlagentraining :

- Die Grundstellung
- die Schritte
- die Schläge
- der Angriff
- die Verteidigung
- die Regeln
- Taktik

Nach dem Grundlagentraining kann der Boxinteressierte dem Boxclub Troisdorf 48 e.V. beitreten und am regulären Training teilnehmen.

Bei Nichtgefallen kommt eine Mitgliedschaft nicht zustande.



Trainingsabläufe, beispielhaft

Dienstags, Bluecorner

Inhalte	Uhrzeit	Dauer
Türen öffnen, Licht einschalten, lüften, Musik vorbereiten	17:50	10
Cardiogeräte, Stepper	18:00	15
Dehnung	18:15	5
Rumpfkraftigung LgSt / Planke / Bauchmuskelübungen	18:20	10
Seilchen	18:30	10
Schattenboxen m. Kh	18:40	10
Pyramide am Boxsack	18:50	10
Sparring / Pratze / Gerätearbeit	19:00	20
Dehnung / Lockerung	19:20	10
Körperpflege		

Inhalte	Uhrzeit	Dauer
Türen öffnen. Licht einschalten, lüften, Musik vorbereiten	17:50	10
Cardiogeräte, Stepper	18:00	15
Rumpfkraftigung LgSt/Burpees/Torsotwist/Rückengymn.	18:15	15
Schattenboxen m. Kh	18:30	10
Medizinballarbeit	18:40	10
Boxtechnik Haken + Komb. Wiederholung	18:50	10
Sparring / Pratze / Gerätearbeit	19:00	20
Dehnung / Lockerung	19:20	10
Körperpflege		



Trainingsabläufe, beispielhaft

Mittwochs (ladies – boxing) MZH Bühne/Halle

Inhalte	Uhrzeit	Dauer
Türen öffnen, Licht einschalten, lüften, Musik vorbereiten	18:50	10
Freies Einlaufen Bühne	19:00	10
Dehnung an d. Bühnenwand	19:10	10
Ballarbeit m. Tennisball	19:20	10
Bodengymn.	19:30	10
Seilchen	19:40	10
Schattenboxen m. Kh	19:50	10
Sparring / Prätze / Boxsack	20:00	20
Rumpfkräftigung LgSt / Medizinball / Zirkel / Tau	20:20	20
Ballspiel	20:40	10
Partnerdehnung/Partnerlockerung	20:50	10



Trainingsabläufe, beispielhaft

Mittwochs (ladies – boxing) MZH Bühne/Halle

Inhalte	Uhrzeit	Dauer
Türen öffnen, Licht einschalten, lüften, Musik vorbereiten	18:50	10
Freies Einlaufen Bühne	19:00	10
Bodengymnastik	19:10	10
Seilchen	19:20	10
Kurzhanteltraining	19:30	10
Schattenboxen m. Kh	19:40	10
Sparring / Prätze / Boxsack	19:50	20
Rumpfkraftigung Zirkel / Medizinball / Kästen	20:10	20
Ballspiel	20:30	15
Partnerdehnung/Partnerlockerung	20:45	15



Trainingsabläufe, beispielhaft

Freitags MZH

Inhalte	Uhrzeit	Dauer
Türen öffnen, Licht einschalten, lüften, Musik vorbereiten	17:50	10
Achterlauf	18:00	10
Dehnprogramm Außenwand	18:10	10
Rumpfkräftigung Langbank / Medizinball / Matten / Tau / Kästen	18:20	20
Seilchen	18:40	10
Schattenboxen m. Kh	18:50	10
Sparring / Pratze / Boxsack	19:00	20
Partnerdehnung / Partnerlockerung	19:20	10
Körperpflege		



Trainingsabläufe, beispielhaft

Freitags MZH

Inhalte	Uhrzeit	Dauer
Türen öffnen, Licht einschalten, lüften	17:50	10
Lauf über dicke Matten	18:00	15
Bodengymnastik	18:15	10
Matten an die Wand komb. mit Laufen / Gerätehandschuhe	18:25	15
Seilchen	18:40	10
Schattenboxen m. Kh	18:50	10
Sparring / Pratze / Boxsack	19:00	20
Partnerdehnung / Partnerlockerung	19:20	10
Körperpflege		

Fragebogen vor Antritt des Kurses / des Trainings (bitte ausgefüllt mitbringen)

Vorname / Name :

Geburtsdatum :

Welchen Beruf üben Sie aus ?

Hatten / Haben Sie Rückenbeschwerden Ja Nein

Hatten/Haben Sie sonstige gesundheitliche Probleme ? Ja Nein

Wenn ja – welche :

Werden die Beschwerden durch Bewegung gelindert ? Ja Nein

Haben Sie Atembeschwerden / Asthma ? Ja Nein

Haben Sie Herz-Kreislauf-Beschwerden ? Ja Nein

Welche Medikamente nehmen Sie zur Zeit ?

.....

Sind Sie in der letzten Zeit operiert worden ? Ja Nein

Wenn ja – woran ? :-----

Welchen Sport üben Sie z.Zt. außerdem aus ?

Sonstiges über mich für den Trainer : -----

Meine Erwartungen an diesen Kurs / dieses Training :
