

Leichtkontaktboxen (Stefan Käser Tuor)

Hineinschnuppern ins Leichtkontaktboxen

Leichtkontaktboxen, auch Light-contact Boxing, ist eine auf den Jugend-, Freizeit- und Schulsport ausgerichtete Boxvariante, bei der der Gegner mit Boxhandschuhen touchiert und nicht hart geschlagen wird. Harte Schläge und aggressives Verhalten führen zu Punktabzug und Disqualifikation. Der Spaß an der boxerischen Auseinandersetzung ohne Verletzungsgefahr steht im Vordergrund. Die Sportart basiert auf dem französischen „boxe éducative“ und hat sich seit den 1970er Jahren über Frankreich und etwa seit 2000 über die Schweiz auch in den deutschsprachigen Raum verbreitet.

Leichtkontaktboxen in der Schule

Leichtkontaktboxen in der Schule ermöglicht den Schülern, die vielfältigen Vorteile des Boxsports zu nutzen ohne die Gesundheit zu gefährden. Durch die gepolsterten Handschuhe und die einfachen Bewegungsmuster bietet sich Leichtkontaktboxen für einen niedrighschwelligigen Zugang zum Kampfsport an. Die Schüler sollen während einer Sensibilisierungsphase lernen, „sanft“ zu treffen. Dabei verwenden sie den Knöchelbereich der Faust und die Zielflächen Stirn und Bauch bzw. Schulter und Bauch. In den ersten Stunden sind eine Limitierung auf gerade Schläge und Semikontakt-Varianten (Unterbrechen nach jedem Treffer) zu empfehlen, da dadurch immer wieder eine Zwischenevaluation der Schlaghärte erfolgen kann. Das genaue Regelwerk sollte zunächst bewusst zugunsten dieser Sensibilisierung vernachlässigt werden. Sind nicht genügend Boxhandschuhe vorhanden, können die Spiele auch mit nur einem Handschuh pro Person ausgeführt werden.

Umsetzung im Unterricht

Material

- Sporthalle
- 1 Paar Sparring-Handschuhe pro Schüler (Kostenpunkt 30 – 40 €), 1 Paar Trikot-Handschuhe pro Schüler (zum Aufsaugen des Schweißes, ca. 1 €), 1 – 2 Niedersprung-Matten, je nach Klassengröße

Stundenbild

| Phase | Durchführung | Ergänzende Hinweise |
|------------|---|---|
| Einführung | <p>Aufwärmen: Erwerben der Boxstellung und Grundbewegungen Die Schüler stellen sich im Kreis auf und nehmen zunächst die Boxstellung so ein, wie sie es sich vorstellen. Im Anschluss daran informiert der Lehrer und zeigt den Schülern die korrekte Boxstellung sowie drei verschiedene Schlagtechniken, nämlich Gerade, Seitwärtshaken und Aufwärtshaken. Auf Anleitung des Lehrers schlagen die Schüler jeweils etwa 60 Sekunden lang Geraden, dann Seitwärtshaken, dann Aufwärtshaken in die Luft. Dabei stellen sie sich als Ziel die Stirn, dann die Wange und dann das Kinn ihres Gegners vor.</p> <p>Schattenlauf 1 Alle Schüler suchen sich einen Partner und stellen sich gegenüber voneinander auf. Schüler A bewegt sich im Gleitschritt frei durch die Halle. Schüler B versucht, stets denselben Abstand zu halten. Nach 40 Sekunden wird die Übung durch einen Pfiff des Lehrers beendet.</p> | <p> Infokasten für Lehrer: Grundlagen Leichtkontaktboxen: Regeln und Technik (s. Anhang, S. 4 – 6)</p>  |

| Phase | Durchführung | Ergänzende Hinweise |
|-----------|--|---------------------|
| Reflexion | <p>Rückblick auf die Stunde</p> <p>In der Reflexion können die Schüler sich gegenseitig bezüglich des Vertrauens zum Gegner befragen. Ein wesentlicher Punkt der Reflexion sollte die Härte der Schläge sein. Weitergehend sollen sich die Schüler darüber Gedanken machen, ob sie die Sportart auch außerhalb des Unterrichts anwenden würde (z. B. zur Selbstverteidigung).</p> | |

Ausblick auf den weiteren Unterricht zum Leichtkontaktboxen

In weiteren Stunden können einzelne Verteidigungselemente vertieft geübt und dann wieder in diverse Leichtkontakt-Boxspiele integriert werden. Es kann aber auch ein Schwerpunkt auf (für die Boxwelt eher unorthodoxe, aber durchaus unterhaltsame) Teamformen gelegt werden, wie im Spiel „Die Schlacht“ angedeutet. Eine weitere Option ist der Fokus auf Ausführung und Dynamik der Boxschläge, indem kraftvoll an verschiedenen Stationen trainiert wird (Fitnessboxen). Auch vorstellbar ist die Erarbeitung eines „Showkampfes“, in dem ein Fünfer- oder Achter-Team einen Leichtkontakt-Boxkampf inszeniert und alle Rollen eingenommen werden: Ringrichter, 2 Boxer, 2 Trainer und 1- 3 Punktrichter.

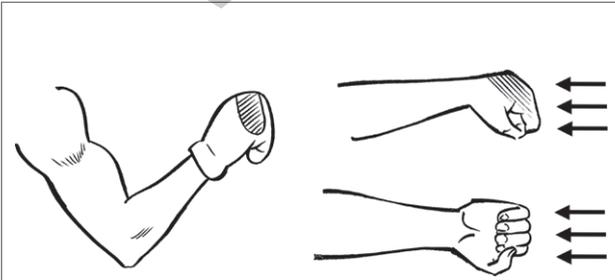
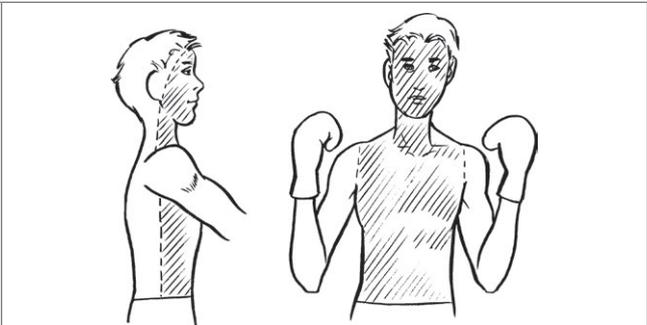
Literatur

<https://www.mobilesport.ch/light-contact-boxing/monatsthema-12/>

https://www.light-contact.ch/files/sportpaed_1_12_4s_klein.pdf

Cougoulic, P., Raynaud, S., Cougoulic, B. (2003). La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques. Paris: Amphora.

Anhang

| Infokasten für Lehrer | Leichtkontaktboxen |
|---|--|
| Grundlagen Leichtkontaktboxen: Regeln und Technik | |
| <p>Der Lehrer sollte die Schüler vorab über die folgenden zentralen Regeln beim Leichtkontaktboxen informieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es darf nur mit der korrekten Trefferfläche auf die Zielfläche getroffen werden. | |
|  <p>Trefferfläche</p> |  <p>Zielfläche</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Harte Schläge sind verboten und führen direkt zu einem Strafpunkt. • Festhalten und Stoßen sind verboten. • Die Boxer müssen stets Angesicht zu Angesicht sein, d. h. sie dürfen sich nicht abdrehen oder den Kopf zum Boden richten. | |

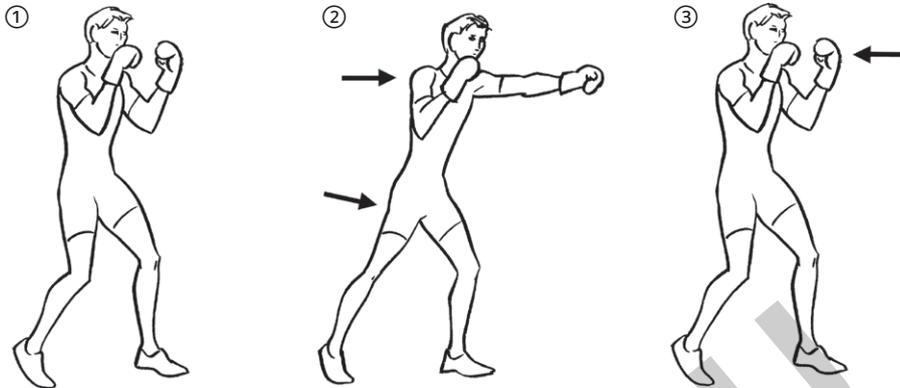
Auf Kommando „Stopp“ müssen beide Boxer anhalten.
Ringrichter das Kommando „Box“ ruft.

zur Vollversion

Die folgenden Schlagvarianten sollten den Schülern genau gezeigt werden:

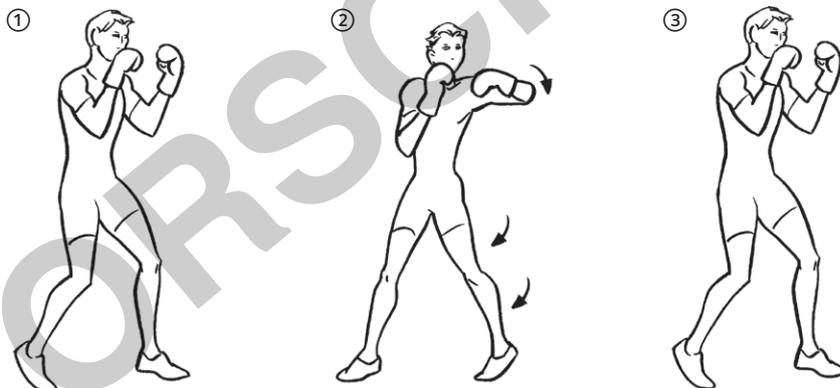
- **Geraden:**

- **Ziel des Schlags:** Stirn
- **Ausführung:** Die Faust bewegt sich möglichst geradlinig aus dem Trizeps und Brustmuskel zur Zielfläche. Sie startet vom Kinn aus. Die Gerade dient vor allem dazu, die Distanz zum Gegner zu beherrschen.



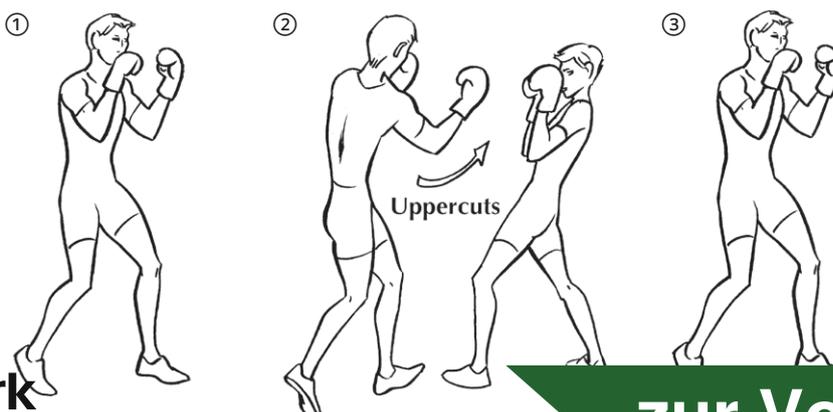
- **Seitwärtshaken:**

- **Ziel des Schlags:** Wange oder Schläfe
- **Ausführung:** Arm und Faust bewegen sich kreisförmig von außen nach innen zur Zielfläche. Der Ellbogen ist dabei auf gleicher Höhe mit Faust und Schulter. Die Schlagkraft kommt dabei durch den Oberkörper und die Rotation des Standbeins.



- **Aufwärtshaken (auch Uppercuts):**

- **Ziel des Schlags:** Unterseite des Kinns
- **Ausführung:** Die Faust bewegt sich von der Brustgend aus in einer senkrechten Aufwärtsbewegung zur Zielfläche. Die Faust sucht somit den kürzesten Weg ohne Ausholbewegung. Die Ellenbogen bleiben vor dem Körper, Beine und Rücken werden beim Schlag gestreckt.



Sound-Karate (Christian Grüner)

Hineinschnuppern in Sound-Karate

Karate ist ein Kampfsport, dessen Ursprünge bis 500 Jahre nach Christus zurückreichen. Voraussetzung dieser Kampfsportart ist Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Partner und natürlich eine gute Körperbeherrschung. Einen besonders hohen Stellenwert hat im Karate die Nachwuchsförderung. Im Deutschen Karate Verband sind über 60 Prozent der Mitglieder unter zwölf Jahren. Viele Vereine bieten bereits Trainingsstunden ab vier Jahren an, zum Teil sogar Eltern-Kind-Karate ab einem Jahr. Für diesen Altersbereich hat der Deutsche Karate Verband mit dem DKV Sound-Karate ein spezielles Ausbildungskonzept entwickelt, um Kinder ab einem Jahr optimal zu fördern. Die Schwerpunkte dabei liegen vor allem bei der Schulung der Koordination, Konzentration und des Selbstbewusstseins.

Sound-Karate in der Schule

Sound-Karate-Training in der Schule ist eine moderne Möglichkeit, die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Schüler ganzheitlich zu fördern. Durch den Einsatz von Medien wie Musik und Takt, verschiedenen abwechslungsreichen Trainingsgeräten und -mitteln ist das Üben der Karate-Techniken vielseitig und ansprechend. Da beim Sound-Karate die Techniken nicht am Partner, sondern zum Beispiel an Schlagpolstern und Bällen ausgeführt werden, werden Berührungängste aufgrund der geringen Verletzungsgefahr abgebaut. Die variabel-kombinierbaren Übungsformen, besonders im Bereich der Reaktion und der Koordination begeistern und sind auch für Schüler mit verschiedenem motorischen und intellektuellen Entwicklungsstand sehr gut umsetzbar.

Umsetzung im Unterricht

Material

- Sporthalle
- 20 Parcoursstangen mit Standfüßen, Querstangen mit Verbindungsgelenken, 10 Hütchen zum Markieren, rote / blaue Flagge oder verschiedenfarbige Bälle
- Musikanlage, Musik (ca. 100 BPM), z. B. Ed Sheeran – „Shape of You“

Stundenbild

| Phase | Durchführung | Ergänzende Hinweise |
|------------|---|--|
| Einführung | <p>Gemeinsamer Angruß im Kreis Alle stehen zusammen und verbeugen sich als Zeichen des gegenseitigen Respekts. So beginnt und endet jede Karate-Stunde.</p> <p>Gemeinsamer Aufbau des Parcours und Aufwärmen Gemeinsam bauen die Schüler den Parcours auf. Dieser besteht aus vier Bahnen (von circa acht Metern Länge). Die folgenden vier Stationen müssen durchlaufen werden:</p> <p>Station 1: Slalom durch sechs Parcoursstangen Station 2: Hürdenlauf unter und über Hindernisse Station 3: Standweitsprünge und Spinnengang Station 4: Zielsprint</p> <p>Die Schüler sollen die Parcours-Stationen zunächst zweimal ohne Vorgabe durchlaufen. Im Anschluss daran wird die Zeit von jedem Schüler protokolliert.</p> | <p> Aufbauplan (s. Anhang, S. 11)</p> <p> Bei großen Klassen kann die Anzahl an Stationen auch reduziert werden. Es bietet sich an, zwei Stationen mit identischen Bahnen aufzubauen, sodass die Schüler den direkten Vergleich haben.</p> |

Anhang

Aufbauplan

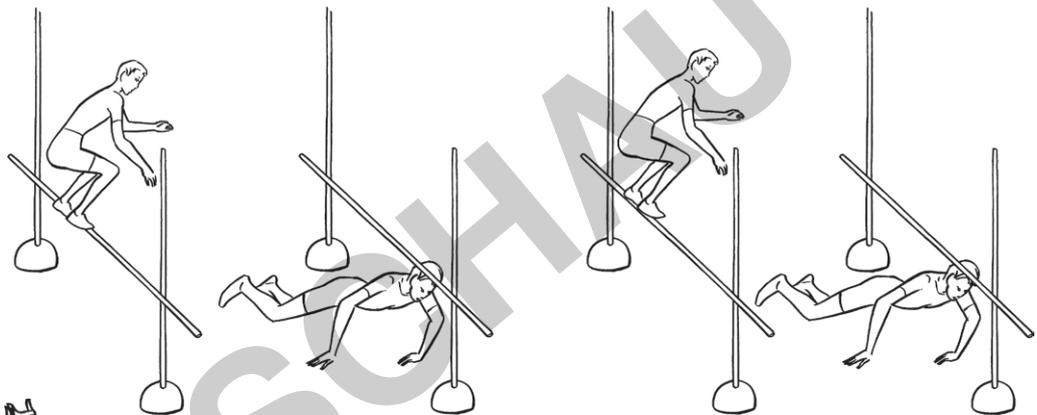
Sound-Karate

Sound-Karate-Parcours

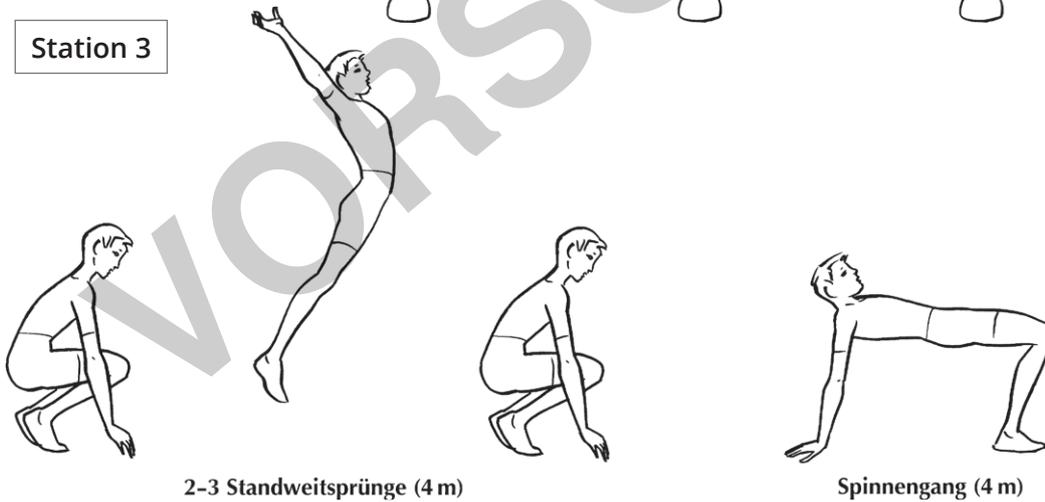
Station 1



Station 2



Station 3



2-3 Standweitsprünge (4 m)

Spinnengang (4 m)

Station 4



Sprint bis zum Ziel (8m)

START

ler (Hg.) / J. Pargätzi (Hg.): Die besten Sportarten jenseits des Standards Klassen 8 - 10
r Verlag



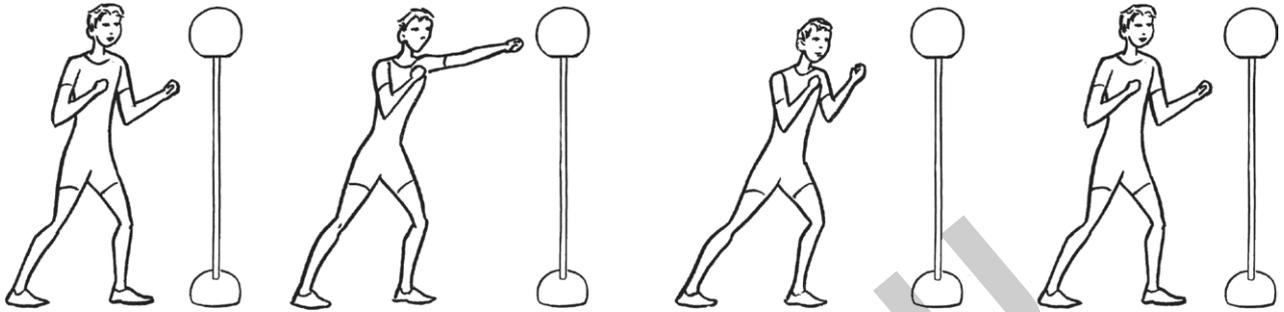
netzwerk
lernen

zur Vollversion

Technikübungen

Aufgrund der besseren Darstellbarkeit wurde hier die Variante der Trainingsstange mit Ball gewählt. Alle Übungen können auch mit einem Partner ausgeführt werden. Dieser hält den Ball auf Schulterhöhe.

Technik 1: Kizami Tsuki



Technik 2: Mawashi Geri

