

Keine Männerdomäne mehr

06.07.2013 - LAMPERTHEIM

Von Marco Partner

1. BOXCLUB PUNCHING Abwechslungsreiches Training in Lampertheim



Boxsäcke, Prätzenhandschuhe, Kopf- und Mundschutz – viel Equipment stellte der 1. Boxclub „Punching“ Lampertheim zu einem öffentlichen Training in der Turnhalle der Elisabeth-Selbert-Schule zur Schau. Die Sportler zeigten, dass es sich beim Boxen um eine sehr abwechslungsreiche und kraftintensive Sportart handelt.

„Was das Training betrifft, ist Boxen der härteste Sport, alle Muskeln werden trainiert“, spricht George Noe aus Erfahrung. Der 70-Jährige steigt schon lange nicht mehr selbst in den Ring, aber er hält sich bei „Punching“ fit und steht den Jugendlichen mit seiner Erfahrung zur Seite. Darunter gesellen sich auch immer mehr Boxerinnen. „Boxen ist schon lange kein Männersport mehr. Manche Frauen boxen technisch sauberer als die Männer“, so Kurt Klotz. Gemeinsam mit seinem Sohn Alexander leitet er das Training des im Februar 2012 gegründeten Vereins.

Mit Hopslerlauf und Seilspringen beginnt das Übungsprogramm. „Ich wollte etwas machen, bei dem man sich total auspowern kann, ein Ganzkörpertraining“, erklärt Laura Beck ihre Leidenschaft für den Sport. Angesteckt vom Boxfieber wurde auch Jacqueline Roth: „Ich wollte schon immer mal boxen. Jetzt muss ich zunächst einmal Technik und Ausdauer trainieren, es ist sehr abwechslungsreich“, so die 21-Jährige, die dem Verein seit vier Monaten angehört. In drei Leistungsgruppen werden die 25 Boxer nach der Aufwärmrunde eingeteilt: Anfänger, Fortgeschrittene und Wettkämpfer.

Seit der ersten Stunde ist der wettkämpferprobte Marcel Rudolph Mitglied der „Punching“-Truppe. In einem abgetrennten Bereich in der Turnhalle absolviert er zunächst einen Schattenkampf gegen einen imaginären Gegner. „Schlagtechniken und Fußstellungen werden auf diese Weise verinnerlicht“, erklärt Alexander Klotz Sinn und Zweck der Übung. Doch dann werden die Kontrahenten realer, und die Schläge immer gezielter und schneller.

Zirkeltraining, Fitnessboxen – das öffentliche Training erweist sich als sehr abwechslungsreich. Ein Kampf oder Kräftevergleich steht beim „Punching“-Boxclub keineswegs im Vordergrund. Es dominieren Fitness- und Technikübungen. „Das Boxen ist eine der ältesten Sportarten der Welt. Der Sporttreibende muss sich und seinen Körper kennen. Die physische und nervliche Anspannung ist sehr hoch“, weiß Noe.

Boxen als Breitensport, Boxen als Leistungssport mit Wettkämpfen, Boxen statt Gewalt und Aggressionen – so wirbt der „Punching“-Club derzeit um neue Mitstreiter. Mehr als 60 Mitglieder zählt der Verein. „Es besteht bei uns jederzeit die Möglichkeit eines Schnupperkurses“, verrät Trainer Kurt Klotz. Dreimal dürfe man kostenlos am Training in der Turnhalle der Elisabeth-Selbert-Schule teilnehmen, um sich von der Vielfalt des Boxtrainings zu überzeugen.