



CHAMP Sportakademie * Jürgen Hauser * **NEU:** Wangener Str. 17 * 88212 Ravensburg
Tel. 0751-764 27 38 * j.hauser@champ-rv.de * www.champ-rv.de * Mobil: 0151-466 03 670

Box-Workshop für Lehrer, Sozialarbeiter, Erzieher & Student/innen
Mittwoch 06.04. und Vertiefung 20.04.2016 von 15 bis 19 Uhr

BASS – Boxen als Schulsport

Konzeption und Programm

- Die BASS-Workshops finden jeweils **Mittwoch von 15.00 bis 19.00 Uhr** statt, davon zwei Praxiseinheiten à 1 ½ Stunden und dazwischen eine einstündige Theorieeinheit.
- Hier geht es um **Fitness- und Leichtkontakt-Boxen** zur Stärkung von Kindern und Jugendlichen als Ganzes – Körper, Geist und Persönlichkeit. Die im pädagogischen Bereich tätigen Teilnehmer/innen – auch Student/innen – erhalten eine Einführung (06.04.16) und Vertiefung (20.04.16) mit praktischen Tipps zur Umsetzung von Boxtraining in ihrem Arbeitsumfeld. Beide Kurse sollten absolviert werden. Nach dem Vertiefungs-Workshop erhalten alle ein **Teilnahme-Zertifikat**.
- **Aus aktuellem Anlass: Boxen eignet sich zur Gewaltprävention und fördert auch die Fähigkeit zur Selbstverteidigung!**
- Mitzubringen sind: Sportschuhe und Trainingskleidung, zwei T-Shirts (1 pro Praxiseinheit), aber auch Schreibutensilien und Workshop-Programm. Das **Exposé „BASS-Boxen als Schulsport“ dient als Grundlagenlektüre!** Auf der CHAMP-Homepage gibt's weitere Infos.
- Die BASS-Workshops werden von den Kinderstiftungen Ravensburg und Bodensee finanziert. Die Teilnahme ist daher **kostenlos**. Diejenigen, die sich bereits für 25.11. und 09.12.2015 angemeldet hatten, bitte ich, ihre **Teilnahme per Email nochmal zu bestätigen** bzw. sich abzumelden.

Ich freue mich auf Euch! – Jürgen Hauser



Achtung: Wir sind umgezogen! – Neu: Wangener Str. 17 (Thommel-BBQ 24 und Fahrradprofis)
Weitere Infos auf der Homepage: www.champ-rv.de/downloads

BASS-Workshop-Programm

14.30 Uhr: Ankunft, Begrüßung und Vorstellung

- Teilnehmer/innen stellen sich kurz vor – Tätigkeitsbereich, Motivation, sportliche Interessen

15.00-16.30 Uhr: 1. Praxiseinheit – Einführung Leichtkontaktboxen

- **Boxspezifische Aufwärmgymnastik mit Koordination und Kräftigung (20 min)**
- **Box-Grundstellung und Schattenboxen 3 Runden a 2 min mit 1min Pause (10 min)**
Sich bewegen wie ein Boxer, boxerisch schreitend/gleitend und federnd/gleitend bewegen
- **Partnerübungen / Box-, Meid- & Deckungstechniken (60 min)**
Partner A+B vis-à-vis, jede Übung 5x1 min mit Rollentausch und Partnerwechsel

1.Übung: A touchiert mit FhG/ShG die Stirn, Schulter und Bauch von B

A: Schlag „abstoppen“, dosieren, nur berühren

B: Stirn bieten, guter Stand, Ganzkörperspannung, vor allem Rumpf und Nacken

2.Übung: Dreierkombination auf Doppeldeckung/Kinn

A: Dreierkombinationen FhG-ShG-FhG, tippende Schläge zum Kinn von B flüssig und mit Rhythmus mittig aufs Kinn, zwischen beide Handgelenke treffen

B: Doppeldeckung, Fäuste an Stirn gepresst, Handrücken bilden Schild „Fels in der Brandung sein“
Oberarm/Schultergelenk

3.Übung: Rollendes Meiden mit Konter SwH

B: Einzelne Li- Re-Schwinger/Ohrfeige über A auf Kinnhöhe

A: Rollendes Meiden mit SwH

→ Fäuste schnell, leicht und dosiert seitlich auf

- **Aktive Erholung mit Partnerübung ohne Boxhandschuhe (10min) – Partner A+B vis-à-vis, die Übung 3x1 min mit Rollen- & Partnerwechsel**

Übung: A+B Schultertippen in langer Distanz

A+B tippen sich schnell und mit gespannten Händen/Finger(kuppen) auf Schulter/Oberarm – abwechselnd und/oder spielerisch gegeneinander;

16.30-17.30 Uhr: Theoriestunde – Leichtkontakt- und Fitnessboxen als Schulsport

- BASS – Sinn und Zweck, Einsatzmöglichkeiten und Effekte
- Beispiele und Erfahrungsberichte

17.30-19.00 Uhr: 2. Praxiseinheit – Boxbasics, Intervall, Schlagtechnik und Kondition

- **Boxspezifische Erwärmung – Gymnastik (20 min)**
- **Schlag- und Intervalltraining partnerweise an Boxsäcken (40min)**
 - 10x10s Skippings, Trommelfeuer, Boxsprint – Schnelligkeit
 - 2min Erholung
 - 3x1min Kraft-Ausdauer – Partner A schlägt, Partner B hält Boxsack, danach Rollenwechsel
 - 2min Erholung
 - 10x15s Schnellkraft – dynamische, stechende Fäuste/Kombinationen
 - 2min Erholung
 - 3x1min Kraft-Ausdauer – Partner A schlägt, Partner B hält Boxsack, danach Rollenwechsel
 - 2min Erholung
- **Aktive Erholung – Schattenboxen mit Schultertippen und Meidbewegungen (10 min)**

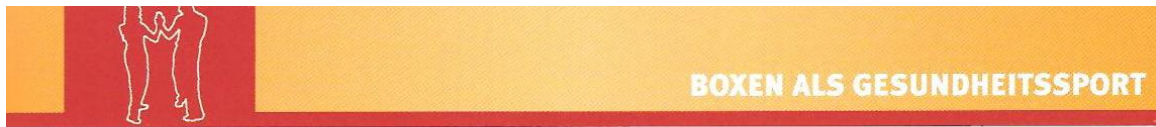
19.00 Uhr: Ende und Verabschiedung

Der 2. Teil des BASS-Workshops „Vertiefung“ knüpft an diese Einführung an – hier bin ich bemüht, die Interessen und Bedürfnisse der Teilnehmer/innen zu berücksichtigen.

Es gibt viele gute Gründe für Boxtraining in Schulen – Hier seien 10 genannt:

- **Boxtraining macht rund um stark, fit und gesund – fördert persönlich und sozial!**
- Alle haben viel, intensiv und anspruchsvoll Bewegungszeit
- **Boxen trägt zu Aggressionsabbau sowie zu Mobbing- und Gewaltprävention bei!**
- Boxunterricht lässt sich mit wenig zusätzlichem Equipment realisieren und ist preisgünstig
- **Schüler/innen begegnen sich im Boxen authentisch und lernen sich zu respektieren**
- Jede/r kann auf individuellem Können und Niveau mitmachen – Boxen fördert individuell.
- **Es werden alle motorischen, konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbessert**
- Beim Boxen werden soziale Kompetenzen, Selbstvertrauen und positives Selbstbild gestärkt
- **Boxen kann gut koedukativ unterrichtet werden und besitzt hohe Integrationskraft**
- Durch das Training in der Gruppe und Partnerübungen wird Teamgeist gefördert

Warum also auf Leichtkontakt- & Fitnessboxen im Schulsport verzichten?



Tab. 2: Durch Ausdauertraining erzielte Anpassungserscheinungen des Körpers

Anpassungserscheinungen des Körpers auf ein regelmäßig durchgeführtes Ausdauertraining
Muskulatur
<ul style="list-style-type: none">• Verbesserte Leistungsfähigkeit• Verstärkte Kapillarisation• Verstärkte Durchblutung der arbeitenden Muskulatur
Herz
<ul style="list-style-type: none">• Erhöhung des Herzgewichts• Vergrößerung des Herzvolumens• Verringerung der Herzschlagzahl bei feststehender Belastung• Herzminutenvolumen in Ruhe geringer• Herzarbeit pro Tag geringer• Maximale Herzleistung größer
Blut
<ul style="list-style-type: none">• Verbesserte Fließeigenschaften• Vergrößerung des Blutvolumens• Vergrößerung der Sauerstofftransportkapazität• Blutgefäße elastischer• Größerer Sauerstoffentzug des Blutes in der Muskulatur
Lunge
<ul style="list-style-type: none">• Vergrößerung des Lungenvolumens• Verringerung der Atemfrequenz• Vergrößerung der maximalen Sauerstoffaufnahme• Restvolumen steigt im Alter geringer an
Gesamter Körper
<ul style="list-style-type: none">• Immunabwehr ist verbessert• Verbesserter Stoffwechsel• Ermüdbarkeit ist geringer• Erholungsfähigkeit ist größer• Die Leistungsreserve ist größer• Leistungsabfall im Alter geht langsamer vonstatten• Körpergewicht kann reduziert bzw. leichter stabil gehalten werden• Verbesserung der Lebensqualität und des Lebensgefühls

Box-Equipment

Schulen und sozialen Einrichtungen kann ich Boxartikel
in einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis zu folgenden Preisen anbieten:

Boxhandschuhe Leder-Phoenix Topmodel:
Schwarz oder Rot – gute Allrounder



8 bis 16oz: 40€

Boxbandagen:
Blau, Schwarz, Rot, Weiß



250 oder 350x5cm: 8€

Boxsäcke Tigera Ø 35 oder 45cm



120cm 150cm 180x35cm | 120cm oder 150x45cm
150€ 180€ 200€ 200€ 250€

Springseil „Star“ von Paffen Sport



Kunststoff-Stahlseil einstellbar: 2.8m
15 €

„Konditester“ von Paffen Sport
Zeitgeber mit Signal für Intervalltraining

150€



„Kombipratze“
Pratze und Boxhandschuh

70€

