



# Sportliche Planungen sind in Zeiten einer Pandemie keine einfache Sache

Körperlich fit zu sein – und vor allem zu bleiben –, ist in diesen Zeiten nicht leicht. Das Sportangebot war bisher sehr eingeschränkt.

**N**ach langer Trainingspause konnten wir nach den Weihnachtsferien 2021 in der Böblinger Boxabteilung wieder ein regelmäßiges Boxtraining, unter Einhaltung eines stringenten Hygienekonzepts anbieten. Seit mehreren Wochen nimmt die Anzahl der am Training teilnehmenden Boxsportfreunde zu.

Aktuell sinken die Infektionszahlen zwar wieder, aber die Corona-Krise ist noch längst nicht vom Tisch. Wir planen eine baldige Rückkehr in den „normalen“ Sportbetrieb. Vor allem für die vielen Breiten-, Leistungssportler und die Vorbereitung auf den Wettkampfsport ist dies wichtig und für uns als ehrenamtliches Team eine anspruchsvolle Aufgabe.

## Integration durch Sport

In der Boxabteilung der Sportvereinigung Böblingen ist das Thema „Integration durch Sport“ schon lange ein Selbstverständnis.



**Teilnahme von Hicham Omar an der Plakataktion „30 Jahre – Integration durch Sport“**

Begonnen hat dies, so Abteilungsleiter Ewald Agresz, vor sechs Jahren mit der Teilnahme an einer Veranstaltung des Projektes „Fit für die Vielfalt“. Ihn hat zunächst einfach das Thema interessiert. Im Anschluss daran haben ihn die Möglichkeiten, die ihm bei der Schulung aufgezeigt wurden, begeistert. „Seitdem betreiben wir das Thema Integration durch Sport viel bewusster“, erzählt er.

Fünf Jahre später – am 20.07.2021 – wurde die Böblinger Boxabteilung für den vorbildlichen Einsatz und in Anerkennung an das Engagement im Bundesprogramm Integration durch Sport als anerkannter Stützpunktverein ausgezeichnet.

Von diesem verstärkten Engagement hat auch Hicham Omar profitiert, der vor 19 Jahren in Marokko geboren wurde. Zusammen mit seinem Vater war er vor Jahren nach Böblingen gekommen. Durch das regelmäßige Training hat er in der neuen Heimat nicht nur schnell Anschluss gefunden, sondern auch gut Deutsch gelernt. Damit verkörpert er das, was die Sportorganisationen unter Federführung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) mit dem Programm „Integration durch Sport“ erreichen wollen.

**Die Teilnahme am Box-training hat zugenommen (Teilnehmer halten das Hygienekonzept und die 2G+ Regeln ein).**



**Teilnehmer am Block-training in Saalfeld (Teilnehmer halten das Hygienekonzept und die 2G+ Regeln ein).**



**Auszeichnung für vorbildlichen Einsatz als anerkannter Stützpunktverein.**

Seit 2019 ist die Boxabteilung der SV Böblingen Integrationsstützpunkt. Für Agresz und sein Team ist dies einerseits Bestätigung, aber auch Antrieb. Deshalb werden besondere Maßnahmen angeboten – vom „Boxen für alle“ über Blocktrainings am Wochenende bis zu einem Trainingscamp übers Wochenende in Saalfeld (Thüringen). Aber auch neben der Trainingshalle wird bei interkulturellen Sommerfesten oder Weihnachtsfeiern, bei der die Mitglieder kulinarische Köstlichkeiten aus ihrer Heimat mitbringen, ein gemeinsames Miteinander gelebt.

Die Integrationsaktivitäten der Boxabteilung sind im Land bekannt. Dafür sorgen schon die Menschen mit Migrationshintergrund, die schnell in der Region erfolgreich heimisch wurden.

Fotos: SVB

### Sportliche Erfolge trotz Pandemie

Die Abteilungsleiter Ewald Agresz, Ralf Nedorna und die Trainer Viktor Deisling, Andrej Sutkevic, Gerhard Smirnjagin und Kevin Schuster dürfen mit den erreichten Ergebnissen und Erfolgen des Jahres 2021 zufrieden sein. So wurden die SVB-Athleten Hicham Omar als Baden-Württembergischer Meister 2021, Eduard Klassen für den Turniersieger im Bundesranglistenturnier und für besondere Leistungen im Boxsport 2021 sowie Michael Melintschuk für den Turniersieger Olympische Hoffnung und die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften geehrt.

Für die Abteilungsleitung und das Trainerteam war es eine besondere Ehre, den erfolgreichen Michael Melintschuk für besondere Leistungen im Boxsport 2021 und zum 50. Kampf zu ehren.

### In drei Runden mehr Wissen zum Boxen

Boxen ist populär, aber auch umstritten. Boxen polarisiert. Allerdings bezieht sich das auf das Profiboxen und die mit viel Show und theatralisch inszenierten Boxkämpfe im TV.

In Böblingen geht es um Amateurboxen, also den sportlich-fairen olympischen Boxsport. Boxen ist unstrittig eines der besten Fitnessprogramme überhaupt und erfährt zunehmend Anerkennung als Breitensport. Während man sich im Boxtraining auspowert, die gesamte Motorik verbessert sowie Stress und Aggressionen abgebaut werden, verhilft Boxen zu mehr Mut, Selbstvertrauen, einem positiven Selbstbild und verbessert die Frustrationstoleranz. Beides ist darüber hinaus ▶



**„Seit der Schulung ‚Fit für die Vielfalt‘ betreiben wir das Thema Integration durch Sport viel bewusster.“**

**Ewald Agresz,**  
Abteilungsleitung SVB Boxen



perfekt für die Fettverbrennung und das Herz-Kreislauf-System. Ebenso dient es auch zur Stärkung des Selbstbewusstseins und lenkt das Ur-Bedürfnis, zu kämpfen und sich im Faustkampf zu messen, in sportliche Bahnen – mit Regeln und Ritualen, Rücksicht und Respekt. Nicht zu vergessen: Boxen ist beliebt bei Jugendlichen. Die positiven Effekte sind in der Tat mannigfaltig und es gibt viele gute Gründe, „Boxen für alle“ anzubieten. Ring frei!

### 1. Runde: Wissenswertes rund ums Boxen

Der klassische Gedanke Mann gegen Mann, sich dabei mit den Fäusten zu messen, stellt eine jahrtausendalte Kunst dar, sofern man vom „Boxen“ und nicht vom „Schlägern“ spricht. Es gehörte bereits 668 v. Chr. zu den Olympischen Spielen der Antike und wurde im 18. Jahrhundert in den Fechtschulen Englands wiederentdeckt, daher stammt auch der Begriff Faustfechten als das „Fechten mit den Fäusten“. 1867 wurden Regeln für Boxkämpfe aufgestellt – die sog. „Queensberry-Rules“ – und die ersten Boxmeisterschaften ausgetragen. Seit 1904 gehört Boxen zu den Olympischen Spielen und 1912 fand die 1. Deutsche Amateurmeisterschaft in 8 Gewichtsklassen statt.

**Ehrung erfolgreicher SVB-Boxer (von li. nach re.: Abteilungsleiter Ewald Agresz, Trainer Viktor Deisling, Hicham Omar, Michael Melintschuk, Eduard Klassen und Trainer Gerhard Smirnjagin).**



**„Boxen ist ein Sport für jeden. Für den einen dient es der Konditionierung, für den anderen ist der Wettkampf das Schönste. Für alle aber ist es ein Weg, um Körper und Geist zu schulen und durch Zusammenarbeit mit einem Partner die Höhen und Tiefen der Sportart zu erfahren.“**

**K. H. Wehr**, Weltverband Olympisches Boxen, AIBA – Association Internationale de Boxe Amateurs

„Boxen ist ein Sport für jeden. Für den einen dient es der Konditionierung, für den anderen ist der Wettkampf das Schönste. Für alle aber ist es ein Weg, um Körper und Geist zu schulen und durch Zusammenarbeit mit einem Partner die Höhen und Tiefen der Sportart zu erfahren.“  
(K. H. Wehr, Weltverband Olympisches Boxen, AIBA – Association Internationale de Boxe Amateurs)

Erst seit etwas über 15 Jahren wird Boxen zunehmend als hervorragendes Fitness- und Ganzkörpertraining entdeckt.

### 2. Runde: Aufbau einer Trainingseinheit

Beim Trainingsboxen können sich die Jugendlichen und Erwachsenen auspowern, indem sie mit Grundschlägen (Gerade und Haken) gegen Boxsäcke, Weichbodenmatten, Medizinbälle oder Schlagpöster (Pratzen) boxen. Beim Seilspringen lernen sie leichtfüßig zu tänzeln und beim Schattenboxen sich boxerisch zu bewegen, sowie die Schritt-Schlag-Koordination bzw. die Schlagtechniken in der Bewegung zu verfeinern. Beim Partner- und Pratzen-training üben sie darüber hinaus, ihre Kraft zu dosieren und die richtige Distanz (Lang-, Halb- und Nahdistanz) einzunehmen, sich zu decken und zu verteidigen, oder Schläge abzufangen und zu meiden. Das Boxen mit wechselnden Trainingspartner/innen schult in besonderer Weise die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung, das Vertrauen in sich und andere sowie Rücksicht und Respekt gegenüber den Trainingskameraden/innen.

Das Boxtraining erstreckt sich über ca. 90 Minuten und beginnt mit dem Seilspringen und einer boxspezifischen Aufwärmgymnastik mit Kräftigungs- und Koordinationsübungen: Ergänzt wird mit

Schattenboxen. Der Hauptteil besteht aus Intervall- und Kraft-Ausdauer-Schlagtraining an den Boxsäcken sowie Partner- und Prätzenübungen. Den Abschluss bildet ein aktives Erholen oder ein Cool-Down mit Stretching.

### 3. Runde: Gute Gründe fürs Boxen

In den meisten deutschen Bildungsplänen finden sich „Zweikampfspiele“ bzw. „Kämpfen und Raufen“ – hauptsächlich zur Bildung von Schlüsselkompetenzen. Beim Boxen werden in der Auseinandersetzung mit einem Partner, Fairness und Rücksichtnahme eingeübt, Grenzen erfahren, sowie Fach-, Selbst- und Handlungskompetenzen entwickelt. Fitness- und Wettkampf-Boxen passen in diesen Kanon, sie sind eine junge, moderne und neue Art des Boxens. Die Basis hierfür ist das sportlich-faire Olympische Boxen, das – anders als das Profiboxen – nachweislich in keiner Weise gesundheitsschädlich ist. Vielmehr fördert es in positiver Weise die allgemeine Fitness, Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung sowie Tugenden wie Achtung, Disziplin, Fairness, Leistungsbereitschaft, Mut, Respekt und Toleranz.

Hinzu kommt: Boxen ist beliebt bei Jugendlichen, wird als „cool“ bewertet. Überdies zeigen jahrelange Erfahrungen in seriösen Boxtrainings, dass Jugendliche von Grund auf eher Hemmungen haben, sich zu schlagen. Zu harte Schläge im Training kommen meist nur aufgrund fehlender Technik, Koordination oder Kondition vor. Dies dem anderen nicht übel zu nehmen und nach dem Motto „Wie Du mir, so ich Dir“ zurückzuzahlen, ist eine ideale Übung zur Selbstkontrolle und zur Verbesserung der Frustrationstoleranz. Da der Boxsport jedoch eine gewisse mentale, körperliche und geistige Reife erfordert, ist Fitness- und Wettkampf-Boxen für Jungen ab 10 und für Mädchen ab 12 Jahren zu empfehlen.

### Warum ist Boxen so wichtig?

Weil Boxen bei Kindern und Jugendlichen beliebt ist und als „cool“ bewertet wird, auf gute Art und Weise „soziales Lernen“

**Interkulturelle Sommerfest der Boxabteilung (Teilnehmer halten das Hygienekonzept und die 2G+ Regeln ein).**

bewirkt und gleichzeitig körperlich fit macht, was den steigenden körperlichen Defiziten im Bereich Stütz Muskulatur, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer entgegengewirkt.

Weil Boxtraining allen Schüler/innen viel Bewegungszeit garantiert und gleichzeitig das individuelle Können und Leistungsniveau berücksichtigt. Außerdem ist es ein optimales und gesundes Herz-Kreislauf-, Fettverbrennungs- und Stoffwechseltraining.

Weil Boxen eine hohe Integrationskraft hat und „koedukativ“ – also das gemeinsame Training von Jungen und Mädchen oder Menschen verschiedener Herkunft – trainiert werden kann. Die Erfahrungen in den vielen seriösen Boxvereinen beweisen schon lange, dass Sportler unterschiedlicher Herkunft, Schularten und Gesellschaftsschichten sowie Jungen und Mädchen fair, rücksichts- und respektvoll miteinander „boxen“.

Weil es sich nicht um das kommerziell ausgerichtete „Profiboxen“ handelt, sondern um das Olympische Boxen, welches statistisch-wissenschaftlich gesehen eine ungefährliche, verletzungssarme Sportart ist und ein klares Regelwerk zum Schutz der Gesundheit besitzt.

Weil Boxen zu Mut, Willenskraft, Disziplin, Widerstandsfähigkeit, Leistungsbereitschaft, Selbstkontrolle, Fairness, Verantwortungsbewusstsein erzieht und das Selbstbewusstsein stärkt. ■

### Steckbrief

**Abteilung:** Boxen

**Gründungsjahr:** 1932

**Mitgliederzahl:** 106  
(Stichtag 01.01.2021)

**Abteilungsleiter:**  
Ewald Agresz

**Trainings- und Spielstätten:** Kaufmännisches Schulzentrum  
Sporthalle C2

**Homepage:**  
[www.sv-boeblingen.de/boxen](http://www.sv-boeblingen.de/boxen)



Interessenten melden sich bitte per Telefon bei Ewald Agresz unter **07031/632111**



Details zum Training findest du auf unserer Homepage [www.sv-boeblingen.de/boxen](http://www.sv-boeblingen.de/boxen)

