



## „Ring frei für Spaß und Bewegung!“

Das Schulprojekt Boxen in Würzburg.

### Die Idee.

Boxen ist in. Nicht zuletzt durch Protagonisten wie Henry Maske oder Regina Halmich, große Event-Berichterstattungen in den deutschen Sendern, aber auch durch Entertainment-Box-Formate mit Comedian Stefan Raab.

Auch Kinder und Jugendliche kommen an diesem Thema nicht vorbei.

Und das ist sogar aus verhaltensbiologischer Sicht nachvollziehbar:

Denn Kämpfen ist ein Urbedürfnis des Menschen und findet in veränderter, ausgeglichener Form im täglichen Leben eines jeden Menschen statt. Mit dem großen Vorteil, dass diese Sportart ebenso vorbeugend wie regulierend wirkt, wenn bei Kindern und Jugendlichen durch Erziehungsdefizite und mangelnde Freizeitbeschäftigungen Unausgeglichenheit oder ein Anstieg des individuellen Aggressionspotenzials festgestellt wird.

Die Idee ist es, ein Schulprojekt Boxen in Würzburg zu etablieren, mit dem der zunehmenden Gewaltbereitschaft unter Jugendlichen aktiv entgegen getreten wird.

Würzburger Schüler erhalten die Möglichkeit, einen Neigungskurs Boxen für ein Schulprojekt zu belegen, um ihre Verhaltens- und Persönlichkeitsentwicklung positiv zu beeinflussen.

### Warum gerade Boxen?

15 gute Gründe für eine olympische Sportart.

1. Weil Boxen auf hervorragende Weise körperlich ertüchtigt, soziales Lernen, Kameradschaft und Fairness fördert.
2. Weil unterhaltsame Freizeitbeschäftigungen geschaffen werden müssen, um Erziehungsmängeln und Sportmüdigkeit der Kinder entgegen zu wirken und den Fitnessgedanken optimal zu integrieren.
3. Weil Boxen eine ansprechende Sportart für Jugendliche ist, die als „cool“ bewertet wird.
4. Weil Boxen ein perfektes Integrationsmittel für Kinder mit Migrationshintergrund ist. Denn: Boxen hat in den Herkunftsländern sozialpolitisch häufig einen hohen Stellenwert.
5. Weil es sich bei diesem Projekt nicht um das kommerziell ausgerichtete `Profi-Boxen´ handelt, sondern um die olympische Sportart Boxen, mit dem olympischen Gedanken, seinen Werten und Normen, dem fairen Umgang mit Partnern und Gegnern.
6. Weil es zu Mut, Willenskraft, Selbstvertrauen, Disziplin, Verantwortungsbewusstsein, Widerstandsfähigkeit und Selbstkontrolle erzieht.
7. Weil es sportlich faires, technisch / taktisches Denken und Handeln fördert.

8. Weil olympisches Boxen statistisch-wissenschaftlich eine ungefährliche Sportart ist.
9. Weil durch den Urtrieb „Kampf“ der Aggressionsabbau lustvoll erlebt und durch Kampfspiele - wie z.B. Boxtraining - in geordnete Bahnen gelenkt wird.
10. Weil es zu einer verminderten Aggression nach außen, gegen andere Personen und Gegenstände kommt – Aggressionen lassen sich besser kontrollieren und sozial adäquat besser einsetzen.
11. Weil mit Aggressionen besser umgegangen wird, die Frustrationstoleranz merklich erhöht und damit die eigene Geduld gesteigert wird.
12. Weil das Selbstvertrauen gesteigert wird. Effekt: Treten Probleme auf, werden stärker eigene Lösungen gesucht und das Vertrauen in die eigene Kompetenz nimmt zu.
13. Weil durch Boxen Regeln und Respekt in der Gruppe gelernt, Freunde im Sport getroffen werden.
14. Weil das Projekt auf die sozialintegrativen Aspekte des olympischen Boxens setzt, bei denen Jugendliche die Regeln der Sportart akzeptieren und diese Erfahrungen auf ihr alltägliches Verhalten übertragen.
15. Weil den aktuellen körperlichen Defiziten der Kinder und Jugendlichen im Bereich Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und der damit verbundenen Zunahme von Übergewichtigkeit entgegengewirkt werden kann.

## **Viel Spaß dabei wünscht euch das Box-Team-Tommy Würzburg e.V.**

Wir würden uns freuen, Sie bei einem 2-wöchigen Probe-Training in Form zu bringen, und dabei euer Selbstvertrauen steigern zu dürfen.

### **Trainingszeiten:**

**Montag: 19:00-20:30** Uhr für Anfänger, Fortgeschrittene und Wettkämpfer  
Turnhalle der Hauptschule Zellerau, Friedrichstr. 9, 97082 Würzburg.

**Dienstag: 19:00-20:30** Uhr für Wettkämpfer (nach Absprache mit Trainer)  
Box-Gym - Sedanstraße 13, 97082 Würzburg.

**Freitag: 18:00-19:00** Uhr für Kids von 5-14 Jahren.

**Freitag: 19:00-20:30** Uhr für Anfänger, Fortgeschrittene und Wettkämpfer  
Box-Gym, Sedanstraße 13, 97082 Würzburg.

**Anerkannter  
Stützpunktverein  
2014**



Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages