

## SPORT-SERIE

## Frühlingsfit durch kräftige Schläge



Boxtrainer Hermann Reher (65) erklärt Redakteur Kai Gerullis (34) die Technik - und zeigt Lücken in der Deckung gnadenlos auf.

**Geesthacht (ger).** Die Temperaturen steigen, höchste Zeit, die Figur in Sommerform zu bringen. Geesthachts Vereine bieten dabei vielfältige Hilfestellung. Wir testen, mit welchen Angeboten Sie fit in den Frühling durchstarten. Heute: Boxen.

Wer an Boxen denkt, dem kommen blaue Augen und gebrochene Rippen in den Sinn. Entsprechend mulmig ist das Gefühl, wenn man als Anfänger die Sporthalle in der Oberstadtschule (Schulstraße) zum ersten Mal betritt. Zweimal wöchentlich lädt der VfL Geesthacht hier zum Boxtraining ein. Dann geht's los: Laufen, Hüpfen, Partnerübungen, Seil springen. Und das ist nur das Aufwärmprogramm. Ausdauer ist unendlich wichtig für Boxer. Wer der sportlichen Betätigung bislang konsequent aus dem Weg gegangen ist, kommt hier tüchtig ins Pusten. Doch kein Problem: die an diesem Dienstagabend knapp zwölköpfige Trainingsgruppe integriert jeden Neuling sofort und ohne Vorbehalte - egal ob jung oder alt, durchtrainiert oder Sportmuffel, dick oder dünn. „Boxen ist eine Einzelsportart. Doch wir verstehen uns ganz klar als



Boxtrainer Tony Domin (47), hier mit Schüler Tony Richter, legt großen Wert auf kognitives Training.

Team“, sagt Tony Domin (47), einer von drei Trainern des VfL Geesthachts. Nach einer knappen Stunde werden endlich die Handschuhe rausgeholt. Der Sandsack muss Tiefschläge einstecken, die Schüler lernen Schläge und Körperdrehungen, Deckung und einen festen Stand. Immer wieder, bis alles automatisch abläuft. Wer das Training verinnerlicht hat, darf sich im Sparring versuchen - selbstverständlich unter Vollschutz. „Boxen fördert den Gleichgewichtssinn, geistige Fähigkeiten und die

räumliche Wahrnehmung“, verrät Domin. Keine Chance dagegen hat sinnlose Gewalt. Blaue Augen sucht man also vergeblich, das Vorurteil ist abgehakt.

Das einzige was schmerzt, sind die Muskeln - und irgendwann der Kopf, denn ein Anfänger ist schnell überfordert. Schlagtechnik, Beinarbeit, Körperdrehung und Deckung zu koordinieren ist kompliziert. Doch es lohnt sich, denn auch die Figur profitiert. „Ich kenne bis heute keine andere Sportart, bei der von den Füßen bis zum Kopf alles so durchtrainiert wird“, so Domin. Zum Abschluss darf geboxt werden - aber nur gegen das eigene Spiegelbild. Dann sind die zwei Stunden rum.

Subjektives Fazit: Fettabbau: 9 von 10 Punkten, Ausdauer: 9, Kraft: 8, Erlernbarkeit für Anfänger: 7, Spaßfaktor: 10. Einziges Manko: Muskelkater im gesamten Körper. Trainingszeiten: Jugendliche ab zehn Jahre: dienstags 18.30 bis 19.45 Uhr, Erwachsene: dienstags ab 19.45, donnerstags ab 20 Uhr.

**Morgen lesen Sie in unserer Serie einen Artikel über den Kursus „Cardio-Fitness“ beim Düneberger SV.**