

5. Juni 2024

## Fit wie Rocky Balboa – Kreativ wie Michael Jackson

<b>Schwerpunkt:</b>	Sek II
<b>Zeitblock:</b>	Block 3
<b>Ort:</b>	Gymnastikraum
<b>Referentinnen:</b>	Karolin Margarete Franken

Die medial präsente & vielfach polarisierende Sportart Olympisches Boxen gilt als nicht vereinbar mit den Rahmenvorgaben für den Schulsport in Nordrhein-Westfalen (Landesstelle für den Schulsport NRW, 2020) & bleibt somit im sportunterrichtlichen Kontext verboten. Besonders die gesundheitlichen Gefährdungspotenziale infolge einer falschen Anwendung der möglicherweise aggressionsfördernden Boxtechniken werden im Zuge der Argumentation eben gegen die Implementierung der ursprünglichen Form des klassischen Boxens mit Vollkontakt in den Sportunterricht angeführt. Trotz der genannten Negativaspekte vereint der Boxsport Elemente aus den Bereichen der Koordination sowie Kondition, die bisweilen in der abgewandelten Form des Fitnessboxens, zunehmend auch bekannt als Trendsportart in Fitnesscentern & Boxvereinen, den gesamten Bewegungsapparat beanspruchen (Käser, 2012). Die Förderung der eigenen Körperwahrnehmung durch die „erprobende Auseinandersetzung mit konditionellen Belastungen“ (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen [MSW NRW], 2014, S.16) sowie die Auseinandersetzung mit den eigenen koordinativen Fähigkeiten im Rahmen des fitnessorientierten Boxens ist in dem Bewegungsfeld *Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)* zu verorten & bietet eine erste Möglichkeit der Begründung zur Auswahl einzelner Inhalte aus dem Bereich des Fitnessboxens für den Schulsport. Daran anknüpfend erscheint die Verbindung von box- und tanzspezifischen Elementen besonders geeignet, um das pädagogische Potenzial des Boxsports zu unterstreichen & gleichwohl die Kreativität der Schüler:innen zu fördern (Gerlach & Gerlach, 2019). Das experimentelle Erleben des Zusammenwirkens von Rhythmus/Musik & boxerischen Bewegungshandlungen in Form einer Trainingschoreographie knüpft inhaltlich an das thematische Spektrum des Bewegungsfeldes *Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)* an und begünstigt durch die Initiierung kreativer Schaffensprozesse die Motivation der Schüler:innen. Der Workshop soll im ersten Teil einen Einblick in die Theorie und Praxis des Fitnessboxens bieten. Im zweiten Teil verknüpfen die Teilnehmer\*innen in kooperativer Zusammenarbeit die zuvor erworbenen boxerischen Elemente unter Berücksichtigung eines (gerne auch selbst ausgewählten) Musiktitels miteinander & entwickeln gemeinsam eine Trainingschoreographie.

### Literaturverzeichnis

- Landesstelle für den Schulsport NRW (2020). FAQ betreffend: Ringen und Kämpfen. Abruf unter <https://www.schulsport-nrw.de/sicherheits-und-gesundheitsfoerderung/erlass-sicherheitsfoerderung-im-schulsport/faq/ringen-und-kaempfen-zweikampfsport.html>.
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2014). Rahmenvorgaben für den Schulsport in Nordrhein-Westfalen. Abruf unter [https://www.schulentwick-lung.nrw.de/lehrplaene/upload/klp\\_SI/HS/sp/Rahmenvorgaben\\_Schulsport\\_Endfassung.pdf](https://www.schulentwick-lung.nrw.de/lehrplaene/upload/klp_SI/HS/sp/Rahmenvorgaben_Schulsport_Endfassung.pdf).
- Gerlach, B., & Gerlach, J. (2019). „Move & Box“. Sport und Spiel, 3. Abruf unter <https://www.friedrich-verlag.de/sport/ringen-und-kaempfen/move-box-2983> (limitierter Zugriff).