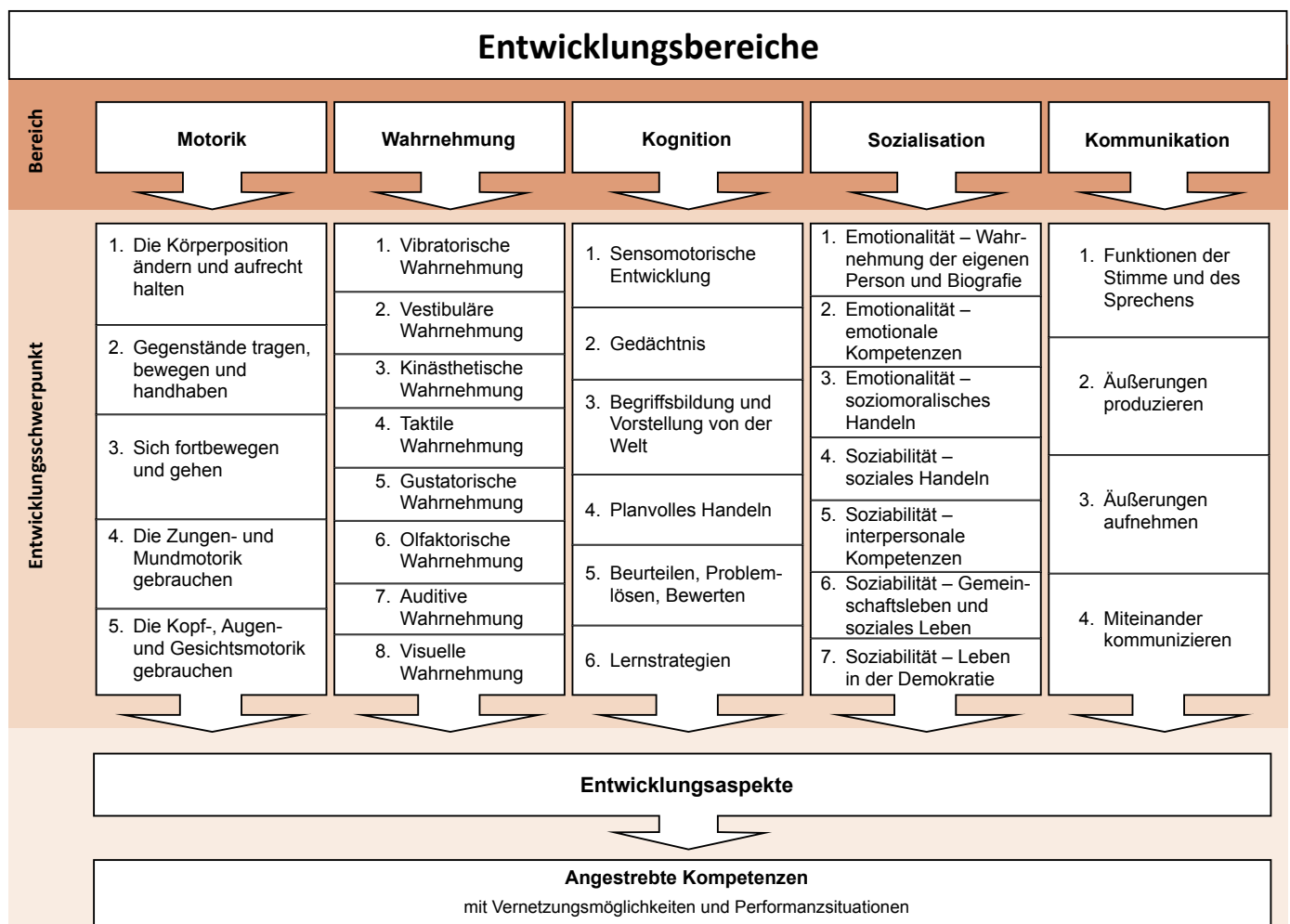


Handreichung zum Unterrichtsvorhaben „Boxen: Mehr als nur Draufhauen?!“

Die folgende Handreichung beschreibt die Umsetzung einzelner Übungen und die einfache Herstellung von Unterrichtsmaterialien genauer. Die pädagogische Leitidee für die Durchführung über den Sportunterricht hinaus (z. B. Förderunterricht und AG-Betrieb) ist die Förderung einzelner oder mehrerer Entwicklungsbereiche aus der Sonderpädagogik (siehe Tab. 1). Das Festigen und der Ausbau von (basalen) mathematischen Kompetenzen werden durch Modifizierungen aus dem Boxsport auch berücksichtigt.



Tab. 1: QUA-LiS NRW (2025): Die Entwicklungsbereiche bilden eine wesentliche Grundlage für schulisches Lernen

Unterrichtseinheit 1 (Doppelstunde): „Boxen aber wie?“

„Hello and Goodbye“

Ziele	Wahrnehmung der Bedeutung des Begrüßungs- und Verabschiedungsrituals im Kampfsport
Material	Musikbox

Die Schüler*innen laufen, begleitet mit Musik, durch den Raum. Bei Beendigung der Musik suchen sie sich einen Partner und einigen sich auf eines der festgelegten Rituale (siehe Beispiele) und führen dieses kurz aus. Dieses Prozedere wird nun mehrmals wiederholt, mit der Aufgabe einen anderen Partner auszuwählen und das Begrüßungs- und Verabschiedungsritual erneut auszuführen.

Beispiele

Ritual 1 = Verneigen

Ritual 2 = Abklatschen mit beiden Fäusten (Boxereid)

Ritual 3 = Kurzes Umarmen

Nach Verinnerlichung des Begrüßungs- und Verabschiedungsrituals, kann mit den Schüler*innen, die im Folgenden näher beschriebene Übung zum Aufbau von Vertrauen u. Körperkontakt durchgeführt werden.



Abb. 1: Begrüßungs- und Verabschiedungsritual aus dem „Olympischen-Boxen“

GIB MIR eins, zwei, drei, vier, FÜNF

Ziele	Vertrauen fassen und Körperkontakt aufbauen, Förderung des Zahlenverständnisses und Förderung mehrerer Entwicklungsbereiche (s. Tab. 1)
Material	—

Die Schüler*innen bilden zwei Gruppen und stehen sich frontal im leichten Ausfallschritt gegenüber. Dabei zeigt Partner I mit einer Hand eine Zahl (von eins bis fünf) an und hält die andere Hand, geöffnet, nach vorne oben. Partner II klatscht, nachdem Partner I das Startsignal mit den Worten „Gib mir“ gegeben hat, mit der flachen Hand, diagonal, in die flache Hand von Partner I ein und nennt die Zahl beim Abklatschen. Wird die Zahl fünf angezeigt, erfolgt das Abklatschen mit beiden Händen.

Variationsmöglichkeiten

- Die Aussagen erfolgen auf Englisch („GIMME one, two, three, four, FIVE“).
- Die Häufigkeit des Abklatschens ergibt sich aus der angezeigten Zahl.
- Das Abklatschen erfolgt nicht diagonal, sondern gespiegelt (gleiche Hände berühren sich).
- Die Gruppen bewegen sich durch den Raum.



Abb. 2: Ausführung der Übung „GIB MIR eins, zwei, drei, vier, FÜNF“



Abb. 3: Ausführung der Übung „GIB MIR eins, zwei, drei, vier, FÜNF“

Unterrichtseinheit 2 (Doppelstunde): „Boxen an Geräten“

Augen zu und durch

Ziele	Vertrauen stärken und Förderung des Entwicklungsbereichs Wahrnehmung (s. Tab. 1)
Material	Judogürtel, Paar Pratzten, Glöckchen und Kabelbinder

Zu Beginn bilden die Schüler*innen zwei Gruppen und stehen sich frontal im leichten Ausfallschritt gegenüber. Partner I trägt zwei Pratzten mit Glöckchen und hält jeweils eine nach vorne oben. Die nach oben gehaltene Pratze bewegt er mit einer kurzen schnellen Bewegung hin und her, sodass das Glöckchen klingelt. Dabei gibt er verbal mit einem „Go“ das Signal, dass er bereit ist. Daraufhin versucht Partner II mit geschlossenen bzw. verbundenen Augen (z. B. mit Hilfe eines Judogürtels) mit der flachen Hand, diagonal, die hochgehaltene Pratze von Partner I abzuklatschen.



Abb. 4: Pratzten mit Glöckchen



Abb. 5: Ausführung der Übung „Augen zu und durch“

Variationsmöglichkeiten

- Das Abklatschen erfolgt nicht diagonal, sondern gespiegelt (gleiche Hände berühren sich).
- Die Gruppen bewegen sich durch den Raum.
- Es können mehrere Personen (max. vier) die Funktion des Partner I einnehmen.

Treffe die richtige Zahl

Ziele	Förderung der Treffergenauigkeit, Förderung mehrerer Entwicklungsbereiche (s. Tab. 1) und Förderung mathematischer Kompetenzen
Material	Boxsack mit Zahlen (alternativ eignet sich eine aufgestellte Weichbodenmatte mit Zahlenbeschriftung durch Kreide)

Nach Bildung von zwei Gruppen stellt sich Partner I neben den Boxsack bzw. die Weichbodenmatte und stellt eine Rechenaufgabe, deren Ergebnis einer der markierten Zahlen auf dem Boxsack bzw. Weichbodenmatte entspricht. Partner II versucht daraufhin aus der Boxergrundstellung die richtige Zahl mit der flachen Hand (rechts oder links) zu treffen.



Abb. 6: Ausführung der Übung „Treffe die richtige Zahl“ am Boxsack

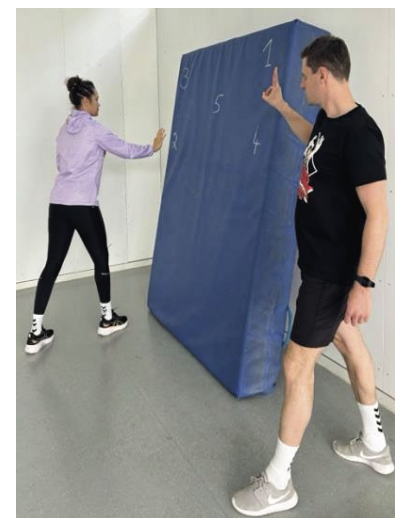


Abb. 7: Ausführung der Übung „Treffe die richtige Zahl“ mit Weichbodenmatte

Variationsmöglichkeiten

- Das Abklatschen erfolgt bei gerader Zahl mit der rechten flachen Hand und bei ungerader Zahl mit der linken flachen Hand.
- Die Rechenart wird vorher festgelegt und die Zahlen werden nonverbal mit beiden Händen von Partner I angezeigt.
- Bei fehlerhaften Abklatschen erfolgt eine motorische Zusatzaufgabe im Anschluss.
- Punkte werden für das richtige Abklatschen gezählt und am Ende verglichen.
- Es können mehrere Personen (max. zwei) die Funktion des Partner I einnehmen. Die beiden Personen stehen jeweils rechts und links vom Boxsack bzw. der Matte und einer stellt die Rechenaufgabe. Das Abklatschen erfolgt dann mit der Hand aus der Richtung des Aufgabenstellers.



Abb. 8: Zahlenbeschriftung auf der Weichbodenmatte

Vier gewinnt

Ziele	Förderung der Treffergenauigkeit, Förderung der Augen-Hand-Koordination und Förderung des Entwicklungsbereichs Kognition (s. Tab. 1)
Material	Boxsack (alternativ eignet sich auch eine aufgestellte Weichbodenmatte) und vier verschiedenfarbige Klebepunkte (bei rot-grün-Schwäche bitte andere Farben verwenden!)

Nach Bildung von zwei Gruppen stellt sich Partner I neben den Boxsack bzw. die Weichbodenmatte und nennt eine Farbe, die einer Farbe der Klebepunkte auf dem Boxsack entspricht. Partner II versucht daraufhin die richtige Farbe mit dem Zeigefinger (rechts oder links) anzutippen. Nach dem er viermal die gleiche Farbe berührt hat, ruft er „Vier gewinnt“. Partner I überprüft daraufhin auf Richtigkeit.

Variationsmöglichkeiten

- Das Berühren erfolgt bei bestimmten Farben mit dem rechten Zeigefinger und bei bestimmten Farben mit dem linken Zeigefinger oder auch mit anderen Fingern.
- Die Klebepunkte variieren in der Größe, die ein gezieltes Treffen erschweren.
- Ein Klebepunkt darf jeweils nur einmal berührt werden.
- Bei fehlerhaftem Berühren erfolgt eine motorische Zusatzaufgabe im Anschluss.
- Es können mehrere Personen (max. zwei) die Funktion des Partner I einnehmen. Die beiden Personen stehen jeweils rechts und links vom Boxsack bzw. der Matte und einer sagt eine Farbe an. Das Berühren erfolgt dann mit Fingern der Hand aus der Richtung der Aufgabenstellung.



Abb. 9: Ausführung der Übung „Vier gewinnt“ am Boxsack



Abb. 10: Ausführung der Übung „Vier gewinnt“ mit der Weichbodenmatte



Abb. 11: Präparation des Boxsacks mit Klebepunkten

Reflexball

Ziele	Förderung der Treffergenauigkeit, Förderung der Augen-Hand-Koordination und der Reflexe
Material	Tennisball, Haarband und Gummiband (Stärke variabel)

Der Reflexball kann mit den Schüler*innen selbst hergestellt werden. Die Lehrkraft sollte jedoch mit einem Teppichmesser vorher einen kleinen Schlitz in den Ball schneiden. Die Länge des Gummibands sollte von der Stirn bis zum Bauchnabel reichen. Die Schüler*innen schlagen im Stand, mit der flachen Hand, gegen den Ball und versuchen ihn beim Zurückkommen erneut zu treffen.

Anleitung



Abb. 13: Reflexball



Abb. 12: Gerätetraining mit dem Reflexball

Variationsmöglichkeiten

- Das Schlagen erfolgt nur mit einer Hand.
- Das Schlagen erfolgt im Wechsel mit der rechten und linken Hand.
- Die Schüler*innen bewegen sich beim Schlagen durch den Raum.

Der statische Ball

Ziele	Kontrolle der Schlagintensität
Material	Großer Tennisball (alternativ Luftballon), Gummiband (Stärke variabel) und Karabiner

Der Aufbau des statischen Balls ist simpel. Aus Erfahrung eignet sich ein großer Tennisball besser als ein Ballon. Der Ball sollte 20 Zentimeter von der Wand aufgehängt werden. Das Netz des Basketballkorbs eignet sich zur Befestigung sehr gut. Die Schüler*innen versuchen, in einer vorgegebenen Zeit, den Ball möglichst oft zu berühren, ohne dass dieser die Wand berührt. Für jede erfolgreiche Berührung gibt es einen Punkt.

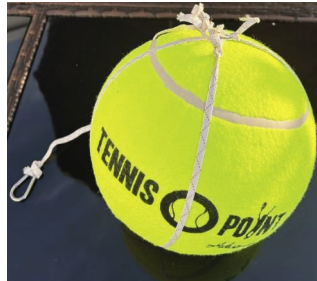


Abb.16: Der statische Ball (selbst gebaut)

Variationsmöglichkeiten

- Das Berühren erfolgt nur mit einer Hand.
- Das Berühren erfolgt im Wechsel mit der rechten und linken Hand.
- Mehrere Schüler*innen treten gleichzeitig an unterschiedlichen Basketballkörben gegeneinander an.



Abb. 14: Gerätetraining mit dem „statischen Ball“



Abb. 15: © Cougoulic et al. (2003). La BOXE EDUCATIV. Paris: Amphora Sports Verlag, S.4

Reaction-Speed-Ball

Ziele	Verbesserung der Reaktionsgeschwindigkeit
Material	Speedball (ca. 12 €) und Karabiner

Der Aufbau der Station ist simpel (siehe Abb. 17). Der Karabiner kann am Netz des Basketballkorbs befestigt werden. Die Schüler*innen versuchen, in einer vorgegebenen Zeit, den Ball möglichst oft zu berühren. Für jede erfolgreiche Berührung gibt es einen Punkt.

Variationsmöglichkeiten

- Das Berühren erfolgt nur mit einer Hand.
- Das Berühren erfolgt im Wechsel mit der rechten und linken Hand.
- Mehrere Schüler*innen treten gleichzeitig an unterschiedlichen Basketballkörben gegeneinander an.



Abb. 17: Reaction-Speed-Ball