

# Orje Tietzsch Bernauer Box Camp Barnim e.V.

„Tradition des Boxsportes seit 1932 in Bernau“

„Boxen stoppt Gewalt“

Interessierte melden sich bitte bei Herrn Link (Telefon: 033 38 - 758 758 oder 0171 - 656 74 24).

„Boxen im Zeichen der Fairness“, zeigt einige Inhalte des Boxsportes!!

Der Boxsport ist für Mädchen und Jungen jeden Alters sowie als Freizeit- und Wettkampfsport geeignet. Laut Wettkampfregeln, wird vom Kopf bis zur Gürtellinie geboxt. Hinterkopf und Rücken sind nicht erlaubt. Das Boxen ist ein sehr vielseitiger und intensiver Sport, der den Sportler/die Sportlerin an seine/ihre körperlichen Grenzen bringen kann. Der Sportler/die Sportlerin wird durch verschiedene Trainingsmethoden gestärkt. Jeder kann seine körperlichen Fähigkeiten, seine Bewegungsabläufe und seine Koordination neu in Schwung bringen. Ein gesundes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen wird aufgebaut und gleichzeitig gestärkt. Das Boxtraining ist motivierend für Menschen, die z.B. Gewichtsprobleme haben. Es ist möglich durch gezieltes Training und durch persönliche Eigendisziplin das Körpergewicht um 2 kg bis 3 kg in 7 Tagen zu reduzieren. Die Erwärmung und Gymnastik ist ein wichtiger Bestandteil des Boxsportes. Der Boxsport wird auch in der Altersklasse ab fünf Jahren Kind gerecht betrieben. Gerade Kinder im Schulalter bewegen sich zumeist zu wenig, sie benötigen einen aktiven Ausgleich zum Schulalltag, Schulsport allein kann dies nicht abdecken.

Beim Boxtraining wird besonders auf Koordination, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeiten und Geschicklichkeit - um nur einige zu nennen - geachtet. Die Kampfsportart Boxen, dient der Selbstverteidigung in Notwehrsituationen. Ein Boxer lässt seinen Angreifer nicht an sich heran kommen. Er hält seinen Angreifer auf der richtigen Distanz, um im richtigen Augenblick den Angreifer mit gekonnten Faustschlägen angriffsunfähig zu machen.

Kein Elternteil möchte, dass sein Kind in seiner persönlichen Entwicklung in eine Opferrolle gedrängt wird. Die Ängste, die ein Kind hierbei empfindet, kann ein Teil seines Lebens werden. Durch das Boxen, lernt das Kind mit seiner Angst umzugehen. Teamgeist und ein respektvolles Miteinander, stehen bei uns an erster Stelle. **Boxen heißt** : gezielte Trainingsmethoden, Ausdauertraining, Konditionstraining, Geschicklichkeitsübungen, Gewichtsreduzierung, Kraft / Schnelligkeit. Beweglichkeit, Koordination, Reaktionsfähigkeit, Technik / Taktik, Disziplin. **Boxen lernt und stärkt** : Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein, Körper und Seele, allgemeines Auftreten, Sozialverhalten, kontrolliertes Aggressionsverhalten.

Mein Herz schlägt für das klassische Boxen!!

Mit sportlichen Grüßen

Hans Link  
Vereinsvorsitzender / Trainer und  
Landespolitischer Sprecher für Sport

Orje Tietzsch Bernauer Box Camp Barnim e.V.  
beim Hussitenfest in Bernau.

