

DIPLOMARBEIT ZUM ERLANGEN DES TURN- & SPORTLEHRER-DIPLOMS II



Integrationsmöglichkeiten des „boxe éducative“ in den Schweizer Schulsport

■

Am Beispiel des Wahlfachsports der Gymnasialstufe

KÄSER STEFAN
KLYBECKSTR. 62, 4057 BASEL
BASEL, DEN 07.05.2003

VORWORT

Als angefressener Boxer und Boxtrainer fiel mir bald die schlechte Akzeptanz der Bevölkerung gegenüber des Boxsportes auf. Als ich mit dem Turnlehrerstudium begann, erfuhr ich dann, dass die Fähigkeiten, welche sich ein Kampfsportler aneignet, zwar respektiert werden, aber in der Ausbildung nicht als gleich wichtig (beispielsweise mit dem Jonglieren eines Balles) eingestuft werden. Die Schulen fassen das Thema Kampfsport oft mit Zurückhaltung und vielen Vorurteilen an, oder umgehen es lieber. Erst in letzter Zeit scheint sich eine Lockerung alter Strukturen und ein vermehrtes Interesse zu bilden. In meiner Schulzeit traf ich nie Kampfsport im Sportunterricht an. Auch in der Turnlehrer-Ausbildung war Kampfsport, mit Ausnahme einer Selbstverteidigungslektion und einiger Capoeira-Formen als Auflockerung im Geräteturnen & Tanz, kein Thema.

Meiner Meinung nach bietet der Kampfsport-Sektor und der Boxsport im speziellen, aber einiges, was in anderen Sportarten eher zu kurz kommt (siehe auch Kapitel 3.2.). So untersuchte ich, welche Trainingsinhalte man im Schulsport umsetzen kann und packte 1999 die Gelegenheit beim Schopf, als mich Daniel Haussener vom Gymnasium Leonhard fragte, ob ich im Rahmen des Wahlfachsportes Boxen anbieten möchte. Während dem Diplom I der Turnlehrerausbildung erarbeitete ich ein Konzept für diesen ersten Wahlfachsport, das dann als Grundlage für meinen Unterricht, wichtiger aber noch als Plädoyer diente, den damaligen Turninspektor Theo Rohrer und den Schuldirektor von der Durchführbarkeit eines WFS „Fitnessboxen“ zu überzeugen.

Schon während der Semester-Arbeit merkte ich, dass ich dieses Thema weiterziehen möchte. Nach der Evaluation des ersten WFS-Kurses vertiefte ich mich in die Literatur, um andere Konzepte und neue Übungen kennenzulernen. Dabei stiess ich auf das „boxe éducative“, welches in Frankreich seit Jahren praktiziert wird. Über meinen Kollegen Ralph Neukom aus der Nachwuchskommission des Boxverbandes kam ich dann an Ausbildungsunterlagen und an Adressen der Fédération France de Boxe (FFB), welche mir eine ausgiebigere Auseinandersetzung mit dem Thema ermöglichten. „Boxe éducative“ schien mir die ideale Form des Boxsportes für die Schule zu sein und ich nahm mir vor, deren Inhalte auf die Tauglichkeit in der Schweiz zu untersuchen und in den Wahlfachsport zu integrieren. Die Ergebnisse dieser Bemühungen liegen nun in dieser Diplomarbeit vor.

Anmerkung: Im Verlaufe der Arbeit wuchs mein Wissen und meine Fachkompetenz stetig an, was natürlich auch auf die Kursinhalte und die Vermittlung des Stoffes eine Auswirkung hatte. Dies liess mich ständig bereits geschriebene Textpassagen

überarbeiten. Die Planung der ersten WFS_Kurse entspricht deshalb teilweise nicht vollumfänglich den didaktischen Empfehlungen des Praxis-Teils.

Um den Text leserfreundlicher zu gestalten, wurde die Formulierung im Maskulin gehalten. Mit „Boxer“, „Schüler“, „Lehrer“ sind selbstverständlich auch immer die weiblichen Formen gemeint.

An dieser Stelle möchte ich mich herzlichst für die Unterstützung bedanken, welche ich beim Verfassen dieser Arbeit erfahren habe:

Sonja Tuor für die enorme motivationale Unterstützung, die Lektur und formale Tipps

Eric Golowin für die inhaltliche Betreuung

Ralph Neukom für die anregenden Gespräche und Praxisbeispiele

Umberto Manfredonia für Anregungen der Praxisbeispiele

Daniel Haussener und Felix Sprecher für die Ermöglichung der Wahlfachsport-Kurse

Boxclub Basel für die Zusammenarbeit in der Evaluation

INHALTSVERZEICHNIS:

TEIL I – WAHLFACHSPORT-KURSE ALS EXPLORATIONSFELD

1.	EINLEITUNG _____	1
2.	EINSTIEG IN DIE THEMATIK _____	2
	2.1. Begrifflichkeit des Themas	2
	2.1.1. „boxe éducative“	2
	2.1.2. „Wahlfachsport“	2
	2.1.3. „Integrationsmöglichkeiten“	2
	2.2. Literaturlage	2
3.	WIESO BOXEN? _____	4
	3.1. Gibt es nicht genug Schulsportarten?	4
	3.2. Pädagogisches Potential?	5
	3.3. Vorteile gegenüber anderen Kampfsportarten?	8
4.	BOXE ÉDUCATIVE ; VORSTELLUNG _____	10
	4.1. Konzept	10
	4.1.1. Zentrale Punkte des Box-Reglements	11
	4.1.2. Pädagogische Eigenarten des bé	11
	4.2. Kleine Übungsauswahl als Beispiel	12
	4.3. Problematische Aspekte	13
	4.3.1. Verminderte Intensität	13
	4.3.2. Unterschiedliche Definition der Schlaghärte	13
	4.3.3. Problemfall „Konter“	13
5.	WAHLFACHSPORT ALS EXPLORATIONSFELD _____	14
	5.1. Methodik	14
	5.1.1. Untersuchte Gruppe	14
	5.1.2. Untersuchungsmethode	14
	5.2. Wahlfachsport allgemein	14
	5.3. WFS „Fitness-“ Boxen	15
	5.4. Wirkungen der Kurs-Benennung	15
6.	PLANUNG UND ZIELE DER WFS-KURSE _____	17
	6.1. WFS_Fitnessboxen 1-3	17
	6.2. WFS_Boxen 1	19

6.3. WFS_ Fitnessboxen 4-5	20
6.4. WFS_ Boxen 2	21
7. ERFAHRUNGEN DER WFS-KURSE	21
7.1. WFS_ Fitnessboxen 1-3	21
7.2. WFS_ Boxen 1	23
7.3. WFS_ Fitnessboxen 4-5	25
7.4. WFS_ Boxen 2	26
8. EVALUATION DER WFS-KURSE	28
8.1. Leistungstest	28
8.2. Liegestützen-Protokoll	29
8.3. Fragebogen	31
9. SCHLUSSFOLGERUNGEN AUS DER VERKNÜPFUNG VON BE UND WFS	40
10. ZUSAMMENFASSUNG	42
11. AUSBLICK UND KONSEQUENZEN	43

TEIL II – PRAXIS

1. DIDAKTIK	45
1.1. Pädamotorisches Handlungsmodell	45
1.2. Pädagogisches Konzept	45
1.3. Methodisches Konzept	47
1.3.1. Unterrichtshilfen	47
1.3.2. Lernwege	48
1.3.3. G-A-G Methode	49
1.3.4. Sicherheitshinweise	51
1.3.5. Stundenaufbau	52
1.4. Thematisches Konzept	53
1.4.1. Körperliche Voraussetzungen	53
1.4.2. Sportartspezifisches Anforderungsprofil	53
1.4.3. Kondition	54
1.4.4. Koordination	56
1.4.5. Psyche	58
1.4.6. Taktik	60

2. TECHNIK	62
2.1. Exkurs Begrifflichkeit	63
2.2. Boxstellung	63
2.3. Fortbewegung	66
2.4. Schläge	67
2.5. Verteidigungen gegen die Geraden	70
3. ÜBUNGSSAMMLUNG	72
3.1. Übungen ohne Handschuhe	73
3.2. Übungen zum methodischen Aufbau der Technik	76
3.3. Offene Kampfspiel-Formen	87
4. MATERIAL – AUFGABESTELLUNGEN AN DEN SCHLAGGERÄTEN	90
5. LEKTIONSVORSCHLÄGE	94
5.1. Organisatorische Hinweise	94
5.2. Vorschlag für 1 Doppellektion im Rahmen des Sportunterrichtes	96
5.3. Vorschlag für 3 Doppellektionen im Rahmen des Sportunterrichtes	96
5.4. Vorschlag für einen 10-Lektionen-Kurs (Quartal)	103
5.5. Vorschlag für einen 17-Lektionen-Kurs (Semester)	104

ANHANG

A GLOSSAR	106
B TEST-FORMULARE, FRAGEBOGEN	108
C DETAILLIERTE AUSWERTUNG DER LEISTUNGSDIAGNOSTISCHEN TESTS	113
D AUSZUG AUS DEM REGELWERK	114
E GROBPLANUNG DER WFS-KURSE	117
F SCRIPT „BOXEN HOCH 3“ ZUM AUSTEILEN IM UNTERRICHT	123
G LITERATURLISTE	129
H KONTAKTADRESSEN	130