



Zehn bis zwölf Kinder trainieren jeden Mittwoch in der Eschen-Schule. Neben dem Boxen werden auch andere Spiele gespielt. ■ F.: Privat

# Box-Unterricht nach den Hausaufgaben

First Punch bietet Kindern von Eschen- und Martin-Luther-Schule Training an

Von Jona Wiechowski

**PLETTENBERG** ■ Sportliches Projekt an der Eschen- und der Martin-Luther-Schule: Die Punch School bietet den Kindern nach den Hausaufgaben Boxtraining an. Jeder Schüler, der dabei sein will, kann kommen. Das Projekt Punch School von der First Punch Boxpromotion läuft schon seit einigen Monaten – und soll nach den Sommerferien verlängert werden.

Christoph Jaszczuk trainiert die Kinder einmal in der Woche. Mit einer großen Tasche kommt er in die Turnhalle. Darin sind Boxhandschuhe, Pratzen, Tennisbälle und andere Trainingsmaterialien. Nach und nach treffen immer mehr Kinder ein. „Die Kinder kommen, wenn sie mit den Hausaufgaben fertig sind“, erklärt Jaszczuk, dreht sich um und begrüßt den ersten Jungen. „Alles klar?“, fragt er – das Kind bejaht und schnappt sich einen Ten-



In der Martin-Luther nehmen im Schnitt zwölf Kinder an dem Boxunterricht der Punch School teil. ■ Fotos: Wiechowski

nisball. Die Schüler können freiwillig an dem Programm teilnehmen, das sowohl an der Martin-Luther-Schule, als auch an der Eschenschule angeboten wird. Das Training ist abwechslungsreich: Neben dem Boxen werden auch andere Spiele, zum Beispiel Zombieball, gespielt.

Für das Training ziehen die Schüler Boxhandschuhe an und stellen sich im Kreis auf, um sich aufzuwärmen.

## Verschiedene Schlagtechniken

Beim Training geht Jaszczuk auf jedes Kind ein: Er geht

mit einer Pratte von Schüler zu Schüler. Dann heißt es: Schlag mit der linken Hand, Schlag mit der rechten Hand, Aufwärtshaken. Nach dieser Übung geht es weiter zu einer Matte: Die Schüler stellen sich in einer Reihe auf und boxen so schnell es geht gegen die Matte; dann sprinten sie schnell auf der Stelle. Jaszczuk hat viele Übungen vorbereitet und betont: „Mit Kindern zu arbeiten ist das, was mir am meisten am Herzen liegt.“

Die Kinder haben ganz unterschiedliche Motivationen, an dem Training teilzunehmen: „Ich wollte Boxen ler-

## ZITAT

„Wir lernen, uns zu verteidigen – und es macht Spaß.“

Paula, 9

nen“, erklärt Anton (9). „Ich mag Boxen und schaue mir gerne Kämpfe an“, stimmt ihm Kevin (10) zu. Dass der „Männersport“ auch was für Mädchen ist, beweisen Diana (9) und Paula (8). „Wir lernen, wie wir uns verteidigen können“, sagt Diana. „Wir lernen auch andere Dinge wenn wir boxen – und es macht Spaß“, sagt Paula.

## Innere Werte werden gefördert

Dem kann der Trainer nur zustimmen: „Es geht nicht nur um das Boxen, sondern auch um die inneren Werte“, erklärt er. Die Disziplin gehöre genauso dazu, wie etwa das Zuhören. „Manchmal reicht es schon, wenn man einfach nur zuhört.“

Übrigens: Anfang des Jahres hat die Punch School schon einmal ein ähnliches Programm angeboten: Schüler der Zeppelinschule wurden mit einem Shuttle-Bus ins Boxcamp nach Eiringhausen gefahren. Auch dieses Projekt soll nach den Ferien fortgesetzt werden.

## ZITAT

„Mit Kindern zu arbeiten ist das, was mir am meisten am Herzen liegt.“

Trainer Christoph Jaszczuk von der Punch School



Die Schüler schlugen gegen Pratzen.



Trockenübung: Langsam wurden einzelne Schläge eingeübt.