

BOX-OUT

SOZIALES LERNEN UND GEWALTPRÄVENTION AN SCHULEN

„Du hast Deine Zukunft selbst in der Hand und kannst etwas Positives erreichen, mit Disziplin und Durchhaltevermögen!“, lautet das Motto von „BOX-OUT“. Das erleben SchülerInnen in wöchentlichen Box-Kursen an Hamburger Schulen bei pädagogisch geschulten und lizenzierten Boxtrainern. Der Sport-Wissenschaftler Christian Görisch, der selbst geboxt hat, leitet das Projekt und meint: „Boxen knüpft an die Interessen und Lebenswelten Jugendlicher an und schafft es dadurch, junge Boxbegeisterte aus sozial benachteiligten Familien mit und ohne Migrationshintergrund in der Schule anzusprechen. Und dann kommen sie auch zu uns ins Gym.“

Disziplin, Regeln und Respekt

Disziplin und klare Verhaltensregeln sind ein zentrales Element in den Box-Stunden. Respekt und Rücksichtnahme gegenüber dem oder der MitschülerIn sind obligatorisch. Und die Kinder lernen: Für echte Kampfsportler gilt jede verhinderte Schlägerei als Sieg.



Boxen und Bildung gehören bei BOX-OUT zusammen.

In den Schulkursen und im „BOX-OUT Gym“ wird nach den Regeln der olympischen Disziplin gekämpft. Hierbei gibt es strengere Sicherheitsregeln, z. B. ist das Tragen eines Kopfschutzes oder Zahnschutzes verpflichtend.

Zu den olympischen Spielen werden nur Amateurboxer zugelassen, deren Vereine als gemeinnützig anerkannt sind.

Ganzheitliche Integration

In der Schule lernen die Jugendlichen „BOX-OUT“ über das Schulprojekt kennen. Im BOX-OUT Gym können sie eine besondere Art der ganzheitlichen Integration erfahren. Torsten Friedrich, Geschäftsführer von „BOX-OUT“, ist sehr stolz, wenn er beschreibt: „Viele SchülerInnen nutzen unsere Beratung und erfahren dadurch eine intensive Betreuung durch „BOX-OUT“. Die Jugendlichen kommen, zusätzlich zu den Schulkursen, in unser Abendtraining im „BOX-OUT Gym“, wodurch die positive Einflussnahme auf die Jugendlichen durch die Trainer stark erhöht wird. Aus den jugendlichen Teilnehmern hat sich mittlerweile eine Leistungsgruppe Boxen etabliert. In dieser Gruppe werden regelmäßig schulische Leistungen und gemeinsam festgelegte Ziele überprüft. Werden die schulischen Leistungen und Ziele nicht erreicht, nimmt der Jugendliche vor dem Boxtraining zwingend an dem Kurs BildungPlus teil. Wir unterstützen auch beim Übergang von der Schule in den Beruf. Wir haben schon einige Praktikumsplätze vermittelt.“

Doppelte Gewaltprävention

Beim Boxen können die Kids sich körperlich verausgaben. Spielerisch und im gegenseitigen Fairplay testen sie ihre Grenzen. Aggressionsabbau wird hier „lustvoll“ erlebt und durch das Training in konstruktive Bahnen gelenkt. In der Folge können Aggressionen besser kontrolliert, Konfliktsituationen distanziert beurteilt und eingeschätzt werden.

Mit seinen strengen Regeln eignet sich das Box-Training auch hervorragend für sozia-

les Lernen. „BOX-OUT“ bietet einen Raum, der im Schulalltag häufig fehlt. Die Zuwendung der Trainer und die Anerkennung der Gruppe fördern Mut, Selbstvertrauen, Disziplin, Widerstandsfähigkeit und Selbst-



Der sportliche Grundgedanke steht im Vordergrund.

kontrolle. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten nimmt zu. In der Trainingshalle sind alle gleich und erfahren: Teamgeist und sportlich faire Regeln lohnen sich. // www.box-out.de

Stand: 01/2015

BürgerStiftung Hamburg

Schopenstehl 31 · 20095 Hamburg
Telefon (040) 87 88 969 60
Telefax (040) 87 88 969 61

info@buergerstiftung-hamburg.de
www.buergerstiftung-hamburg.de

Spendenkonto

Hamburger Sparkasse
BIC HASPDEHHXXX
IBAN DE93200505501011121314