

Christina Nigg: «Beim Boxen haben Kinder rasch Erfolgs

Seit insgesamt 16 Jahren begeistert die frühere Profi-Box-Weltmeisterin Christina Nigg Kinder und Jugendliche fürs Boxen. «thun! das magazin» besuchte ein Training mit acht Kindern im Lokal des Boxteams Thun Oberland (BTO) an der Seestrasse 14 in Thun.



Lernen von der Weltmeisterin: Florim Berisha (rechts) trainiert jeden Mittwoch bei Christina Nigg im Boxteam Berner Oberland.



Sparring – Kampfübungen zu zweit, hier Sonja und Florent, der Bruder Florims.

Dass im langgestreckten ehemaligen Industriebau an der Seestrasse in Thun ein Boxclub zu finden ist, überrascht nicht – das Ambiente passt. «Fit und fair durch Boxen» – das aufmunternde Motto ist auf den Hinweisschildern mehrmals zu lesen. Im BTO-Lokal im ersten Stock fällt eine rote Sitzgruppe bei der Eingangstür auf, in der Nähe ein Bar-ähnlicher Tresen. Dahinter steht die bekannteste Schweizer Boxerin, Christina Nigg, tippt etwas in einen PC, grüsst fröhlich. Noch sind an diesem Mittwochnachmittag keine Kinder da – Zeit und Ruhe für ein Gespräch.

Christina Nigg, Boxen gilt bei manchen als grob und sogar gefährlich. Ist das so?

Dass rund um den Erdball geboxt wird, zeigt doch, dass Boxen hoch entwickelt und weniger gefährlich ist als viele andere Sportarten. Es ist sogar die älteste unter den ursprünglich fünf olympischen Sportarten. Boxer lernen, nach klaren Regeln zu kämpfen und ihre Aggressionen zu kanalisieren. Der allererste Auftrag jedes Boxers lautet: «Schütze dich selbst». Mit Kindern praktizieren wir eine pädagogisch angepasste Boxvariante, das «Light Contact Boxing». Da sind jegliche harten Schläge verboten.

Wie wecken Sie in einem Kind die Freude am Boxen?

Sie kommen meist schon hoch motiviert! Wenn sie dann gleich loslegen wollen, muss ich sie etwas bremsen. Zunächst müssen sie Schritt für Schritt Regeln und Techniken erlernen und üben. Es ist empfehlenswert, wenn die Kinder auch andere Sportarten

betreiben, wenn sie sich polysportiv betätigen, auch wenn Boxen das wohl beste Ganzkörpertraining ist das es gibt. Disziplin und Selbstkontrolle werden gefördert, dennoch haben Kinder beim Boxen rasch Erfolgserlebnisse.

Welche Voraussetzungen – körperlich und geistig – sollte ein Kind mitbringen?

Das Wichtigste ist die Freude an der Bewegung und die Motivation Neues zu erlernen. Gerade hyperaktiven Kindern tut es gut, die Konzentrationsfähigkeit zu schulen – diese ist in einer Einzelsportart sehr zentral.

Ab welchem Alter kann man mit Boxen anfangen? Braucht es eine teure Ausrüstung?

Ich empfehle ab dem Schulalter einzusteigen. Teuer ist das Ganze nicht: T-Shirt, Turnschuhe und Handschuhe genügen – letztere sind bei uns auch günstig zu erwerben.

Welche spezifischen Angebote für Kinder und Jugendliche gibt es beim Boxteam Thun?

Das «Light-Contact-Boxing» für Kinder sowie für Jugendliche zwischen 16 und 19 Jahren. Einmal oder mehrmals wöchentlich machen wir in diesen 55-Minuten-Kursen unter anderem Einzel- und Partnerübungen sowie Gerätearbeit. Bei den Kleineren sind spielerische Elemente etwas wichtiger, bei den Jugendlichen spielen Grundschulung, Laufwege und Beinarbeit eine wichtige Rolle.

erlebnisse»



Wie wichtig ist die Vorbereitung auf Wettkämpfe in den verschiedenen Altersklassen?

Wir bieten nicht nur Boxen als Fitnesstraining und Fairnessschulung an, sondern sind auch Leistungszentrum für olympisches Boxen. Da stehen das Lernen von Wettkampffregeln, das wettkampforientierte Training im Team sowie in verschiedenen Alters- und Gewichtsklassen im Zentrum.

Christina Nigg begrüsst einen Jungen, der soeben angekommen ist, per Handschlag. Mittlerweile sind acht Kinder und Jugendliche da. In lockerer Stimmung beginnt kurz darauf die Lektion. Der Trainingsraum mit seinen verspiegelten Wänden wirkt grösser, als er ist. Die Mitte des Lokals prägt ein klassischer Boxring, abgegrenzt durch Seile. Box-Säcke hängen von der Decke. Cheftrainerin Nigg – beim BTO sind insgesamt fünf Trainerinnen und Trainer aktiv – fordert spielerisch zu den verschiedenen Übungen auf. Für die heutige Lektion kündigt sie Grundschule, Partnerübungen, Sparring, Gruppentraining und einige Geräteübungen zum Schluss an. In einer Pause kommen Florim Berisha, 8, und Dominique Hügli, 14, zum Interview.

Wie seid ihr zum Boxsport gekommen?

Florim: Über meinen älteren Bruder Florent. Er ist heute auch hier.
Dominique: Am Fernsehen hat mich Boxen fasziniert. Ich spüre, dass ich da Energie los werden kann.

BOXEN FÜR KINDER BEIM BOXTEAM THUN OBERLAND

Kinder und Jugendliche haben verschiedene Möglichkeiten, beim Boxteam Thun Oberland zu trainieren:

- jeden Mittwoch um 14.00 bis 15.00 Uhr an der Seestrasse 14,
- jeden Donnerstag ab 25. April 2013 um 18.00 bis 19.00 Uhr in der Eigerturnhalle Thun

Neben dem Fit-Boxen gibt es das Wettkampfboxen bzw. olympische Boxen. Alle Trainings finden mehrmals täglich statt (s. Stundenplan auf Website)

BTO-Cheftrainerin Christina Nigg war 1996 die erste Schweizer Amateurboxerin, wurde Profiboxerin und 1998 erste Schweizer Profi-Boxweltmeisterin. Heute trainiert sie als diplomierte Wettkampftrainerin mit Auszeichnung (AIBA Star Coach) Spitzenathleten.

Gelegenheit, den Boxsport kennen zu lernen, bieten die Box-Meetings in Thun am Ostermontag und Pfingstmontag 2013 nachmittags. Reithalle Thun-Expo, ab 14.30 Uhr

Weitere Infos: Christina Nigg, BTO, 033 221 80 84, info@boxteam-thun.ch, www.boxteam-thun.ch, www.light-contact.ch



Erstmals im BTO-Training: Dominique Hügli, an diesem Trainingsnachmittag die körperlich grösste Boxerin, im spielerischen Sparring mit dem kleinsten, dem achtjährigen Florim.

Was gefällt euch an diesem Sport besonders?

Florim: Das «Sparring» ...

Dominique: Eigentlich alles, besonders aber, etwas zusammen zu machen.

Wie oft trainiert ihr pro Woche?

Beide: Einmal, am Mittwoch.

Nehmt ihr auch an Wettkämpfen teil?

Florim: Nein.

Dominique: Ich war heute erstmals da, und es gefällt mir. Ob ich mal an Wettkämpfen teilnehmen werde, weiss ich noch nicht.