



## Light-Contact Boxing für Schulen

### Konzept für Projektwochen während Schulferien - Light Contact Boxing für Kinder

#### 1. Einleitung

Bewegung, Konzentration und soziale Kompetenzen sind zentrale Bestandteile einer gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Light-Contact Boxing verbindet sportliche Aktivität mit wichtigen pädagogischen Werten wie **Respekt, Fairplay und Teamgeist**. Light-Contact Boxing ist eine spielerische Form des Boxens, die Kindern und Jugendlichen ermöglicht, die Vorteile des Boxens ohne Verletzungsrisiko zu erleben und zu lernen.

Das Angebot dieser Projektwochen richtet sich an Schülerinnen und Schüler im Alter von 7 bis maximal 14 Jahren, die eine sichere und spannende Möglichkeit suchen, ihre **Kraft, Ausdauer und Koordination** zu fördern – ohne Verletzungsrisiko.

#### 2. Ziele des Programms

- **Bewegungsförderung:** Verbesserung von Kondition, Kraft, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen.
- **Persönlichkeitsentwicklung:** Stärkung von Selbstbewusstsein, Mut und Durchhaltevermögen.
- **Soziale Kompetenzen:** Förderung von Teamgeist, Fairness und Rücksichtnahme.
- **Stressabbau:** Boxen als positive und gesunde Möglichkeit, Energie zu kanalisieren.



### 3. Pädagogischer Nutzen für Schulen

- Ergänzung des regulären Sportunterrichts mit einem abwechslungsreichen Bewegungsangebot.
- Förderung von **Konzentration und Disziplin**, was sich positiv auf den schulischen Alltag auswirkt.
- Integration von Kindern mit unterschiedlichem Leistungsstand – jeder kann teilnehmen.
- Gewaltprävention: Die Kinder lernen, dass Stärke mit **Kontrolle, Respekt und Fairness** verbunden ist.

### 4. Ablauf einer Trainingseinheit (60 Minuten)

- 1. Begrüßung & Warm-up** (5–10 Min.)  
Spielerische Aufwärmübungen, Mobilisation und erste Reaktionsspiele.
- 2. Technikeinführung** (15 Min.)  
Grundlagen von Stand, Bewegung und einfachen Schlag- und Verteidigungstechniken.
- 3. Partnerübungen** (15 Min.)  
Spielerische Übungen mit klaren Regeln – sanftes Treffen, Ausweichen, Reaktionstraining.
- 4. Kombination & kleine Spiele** (15 Min.)  
Anwendung in spielerischen Wettkämpfen, bei denen **Fairplay im Vordergrund steht**.
- 5. Cool-down & Reflexion** (5 Min.)  
Kurzes Dehnen und gemeinsames Feedback zur Stunde.



## 5. Sicherheit

- Harte Schläge sind **streng verboten**.
- Es wird ausschließlich mit **angepasster Intensität** trainiert.
- Die Kinder lernen von Anfang an, dass **Kontrolle und Respekt** wichtiger sind als Stärke.
- Das Verletzungsrisiko ist minimal.

## 6. Rahmenbedingungen Projektwochen

- **Teilnehmerzahl:** 12–20 Schülerinnen und Schüler pro Einheit.
- **Datum und Uhrzeit der ersten Projektwoche:** Montag bis Freitag, 26. bis 31. Januar 2026, täglich jeweils 9:30 bis 10:30 Uhr; die Daten weiterer Projektwochen sind noch offen
- **Dauer:** täglich 1 Lektion (dauert 60 Minuten), 5 Tage pro Woche
- **Ort:** Ninpo SG, St. Jakobstrasse 89, 9000 St.Gallen
- **Ausrüstung:** Bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe. Boxhandschuhe werden gestellt.

## 7. Schlusswort

Light-Contact Boxing bietet Schulen die Chance, Kindern und Jugendlichen Freude an Bewegung, Selbstbewusstsein, Emotionskontrolle und Respekt zu vermitteln. Diese spielerische Form des Boxens ist sicher und pädagogisch sinnvoll – eine ideale Ergänzung zum schulischen Alltag.

Marek Pal'o, Inhaber des Ninpo SG und des Boxclubs Dream Box Team, ist der Leiter der Projektwochen. Er besitzt mehr als 20 Jahre Erfahrung und ist zertifizierter J+S Leiter im Light-Contact Boxing, J+S Coach und lizenziert beim Verband Light-Contact Boxing Association.