Mitglied werden

Bitte klick auf den folgenden Link: Mitglied werden

Geschichte

Einfache Zeichnungen in Afrika, die wahrscheinlich 7000 Jahre alt sind, zeigen Menschen mit handschuhähnlichen Schützern an den Händen und aus der ägyptischen Geschichte ist bekannt, dass dort bereits Faustkämpfe stattgefunden haben. Um 1300 v.Chr. wird in Indien der Kampf mit der Faust erwähnt und mit dem Schwert- und Speerkampf gleichgestellt. Aber wie gekämpft wurde, nach welchen Regeln, warum und wie lange, ist unbekannt.

In England fand der Faustkampf breites Interesse bei den Armen und auch unter den wohlhabenden Bevölkerungsschichten. Um 1612 beteiligten sich vorwiegend untere Schichten an den Faustkämpfen, wobei nicht nur Schläge und Stöße mit der Faust erlaubt waren, sondern auch Ringertechniken. Im Jahre 1719 legte sich der Fechtlehrer James Figg den Faustkampftitel "Meister von England" zu, den er mehrmals verteidigen musste. Ein Jahr später gründete er die erste Boxschule Englands.

Da anders als im Rest Europas, der Adel Englands keinen Degen tragen durfte um sich nicht gegenseitig auszurotten, fand der Faustkampf Eingang in die sportliche Ausbildung. Im Jahre 1743 stellte der Engländer Broughton die ersten Regeln auf, um gleiche Bedingungen zu schaffen und einen Kampf in einer festgelegten Zeit beenden zu können.
Diesen Zeitpunkt könnte man als die Geburtsstunde des Boxens betrachten.

Training

Boxen ist eine Sportart die sehr viel mehr verlangt als nur "draufhauen".
Boxen, das ist Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kondition und Selbstbeherrschung.
Die Beherrschung der Boxgrundschule ist Voraussetzung für das Kickboxen. Das Training beginnt mit dem Erlernen der Grundtechniken:
Boxstellung, Laufen, Schläge mit der Führhand, Schlaghand, Deckung, Abwehr, Angriff und Verteidigung. .
Das Boxtraining im Trainingslokal wird in Kleingruppen durchgeführt. Anfänger werden zunächst individuell unterrichtet. Das Training beinhaltet Seilspringen, ein Kampfsport spezifisches Warm Up, Gymnastik, Konditionstraining sowie Sandsack-, Pratzen und Partnerübungen, Schattenboxen vor dem Spiegel und Boxen am Gerät.

Haupttrainer Nello

Boxen Zeiten

Montag	19:45-21:15	
Dienstag	19:45-21:15	
Mittwoch	19:45-21:15	
		Novathletic)
Freitag	19:45-21:00	(Freitraining)
Samstag	16:30-18:00	

Boxen Preise

	6Monate	3Monate
Erwachsene (ab 18J.)	590CHF	345CHF
Jugendliche	490CHF	295CHF

Einschreibegebühr: 50CHF

(erneut fällig, wenn länger als 3 Monate passiv!)