

Beitrag: Gemischtes Boxen

Von Janna Betten

Svenja trippelt vor Christian hin und her. Immer wieder donnert sie ihre in dicken Boxhandschuhen eingepackten Fäuste vor die hochgehaltenen Hände ihres Sparingspartners. Schweißtropfen kullern an ihrem Gesicht herunter. Vor Anstrengung sind ihre Wangen knallrot. Nach ungefähr drei Minuten wechseln sie: nun hält Svenja ihre Hände nach oben und Christian ballert seine Fäuste dagegen. In Boxvereinen trainieren Frauen und Männer heutzutage immer öfters gemeinsam. Warum der Boxtrainer Frank Rieth Männer und Frauen zusammen trainieren lässt, erklärt er so:

O-Ton Frank Rieth (17 Sekunden)

Warum sollten sie nicht zusammen trainieren. Es gibt gar keinen Hinderungsgrund dafür. Boxen ist eine Sportart, die für jeden geeignet ist und auch wo unterschiedliche Gewichtsklassen durchaus mal zusammen trainieren können. Und meine Erfahrung ist sogar, wenn Frauen alleine trainieren, nur mit Frauen, sind sie von der Leistung her eher schlechter als wenn sie auch mit Männern trainieren.

Ein schriller Pfiff aus der Trillerpfeife beendet das Training. Svenja und Christian lachen sich an und schlagen noch einmal freundschaftlich die Fäuste gegeneinander, als würden sie sich abklatschen. Ausgewert gehen sie gemeinsam aus der Halle.

Warum Svenja das gemeinsame Training soviel Spaß macht, beschreibt sie so:

O-Ton Svenja Weber (7 Sekunden)

Mich haben die Männer nicht wirklich abgeschreckt, also vom Training her. Habe ich kein Problem mit. Ich boxe um zu boxen und nicht, damit ich mit Männern boxe, ganz ehrlich.

Auch Elke Lochmüller ist begeistert von dem gemeinsamen Trainingseinheiten:

O-Ton Elke Lochmüller (5 Sekunden)

Ich finde es auch gut mit Männern zu boxen, weil es ist das beste Training, was man als Frau einfach haben kann.

Einen besonderen Schutz für die Brust tragen Svenja und Elke nicht. Schließlich trainieren sie kontrolliert und schlagen nur gezielt auf die Handschuhe des Partners. Der Freizeitboxer Christian Mialka sieht das gemeinsame Training etwas anders:

O-Ton Christian Mialka (17 Sekunden)

Also, man passt schon in manchen Sachen ein bißchen besser auf. Das man nicht am Oberkörper auf die falschen Stellen schlägt. Man macht jetzt nicht das Sparring wie mit den Männern. Aber das hängt auch ein wenig mit dem Gewicht zusammen, also wenn man

jetzt einen jüngeren Jungen hat und gegen den kämpft macht man auch nicht so doll.

Brutale Schläge, Blut und blaue Flecken. Ein Boxkampf kann gefährlich sein. Doch das Training sieht anders aus, denn im Ring wird nicht gekämpft. Es ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining, angefangen von Seilspringen, Liegestützen bis hin zu Schlagübungen. Daher sieht der Trainer Frank Rieth keinen Anlaß Frauen und Männer zu trennen:

O-Ton Frank Rieth (6 Sekunden)

Es gibt für mich überhaupt keinen Grund das nicht zu mischen, weil beim Boxen gibt es Boxer unabhängig vom Geschlecht und danach sinds wieder Männlein und Weiblein.