

## **Respekt, Disziplin, Fairness und das Einhalten von Regeln**

### **„Regeln beim Boxen – Gesetze im Leben“, Schnuppertraining der Box-AG**

Am 04. September fand in unserer Schule das Schnuppertraining der neuen Box-AG statt. Geleitet wurde es von dem externen Team „Boxen macht Schule e.V.“, das die Veranstaltung mit dem besonderen Leitsatz "Regeln beim Boxen - Gesetze im Leben" eröffnete.

Dieser Satz ist mehr als nur ein Motto, er ist einer der zentralen Leitsätze der neuen Box-AG. Damit wird deutlich, dass der Boxsport nicht nur körperliche Fitness, Technik und Ausdauer vermittelt, sondern auch grundlegende Werte: Respekt, Disziplin, Fairness und das Einhalten von Regeln.

### **Spielregeln des Zusammenlebens fördert Gewaltprävention**

Genauso wie beim Boxen Regeln entscheidend sind, braucht es auch im Alltag „Spielregeln des Zusammenlebens“. Wer diese achtet, kann Konflikte vermeiden – ein wichtiges Element der Gewaltprävention.

Unsere Schülerinnen und Schüler erhielten spielerisch und technisch erste Einblicke ins Boxen. Anfangs waren manche noch unsicher, doch schnell war die Begeisterung groß. Besonders erfreulich: Es nahmen 25 Mädchen und Jungen aus verschiedenen Schulformen teil – und alle hatten sichtbar Spaß.

### **Boxen stärkt auch den Charakter**

Das Schnuppertraining hat gezeigt, dass Boxen nicht nur den Körper stärkt, sondern auch den Charakter.

Wir freuen uns auf die kommenden Trainingseinheiten in der neuen Box-AG, die am 16.9. beginnt! 🥊

Informationen zum Projekt Gewaltprävention und Integration "Boxen macht Schule":

<https://www.boxen-macht-schule.de>