



Muhammad Ali sagte einmal, er habe nie gegen jemanden gekämpft, sondern immer nur für etwas!

Boxen ist wie Fechten mit Fäusten, reine Physis wird hier oft überschätzt. Technisches Können ist eine der vier Säulen auf denen „THE SWEET SCIENCE“ basiert. Taktik, wie beim Schachspielen, Kondition und Psyche, sind die drei weiteren Basiselemente, welche wie ein Getriebe ineinandergreifen müssen, damit man zu einem kompletten Boxer wird. Die Psyche ist letztendlich das wichtigste Element, wenn es zum Duell im Ring kommt. Der Ansatz für jeden Schlag entsteht in den Füßen, Hüfte ist Dreh- und Angelpunkt, die Arme dienen als Überträger der Körpermasse welche wiederum beschleunigt die Schlagkraft ergibt: $F=ma$.

Beinarbeit ist die Basis, welche Stabilität und Beweglichkeit kombiniert. Boxen ist ein ständiges Wechselspiel von Anspannung und Entspannung... „Float like a butterfly, sting like a bee“. Bewegungselemente einstudiert, zusammengefügt und weiter zu Serien und Kombinationen zusammengesetzt ergeben ein geschmeidiges Bild von Stärke und Leichtigkeit.

Körperspannung, Explosivität, Schnellkraft, Ausdauer und Reaktionsvermögen sind Schlagworte aus der Physis. Es gilt körperliche sowie mentale Grenzen zu überschreiten, somit muss auch der Geist geschult werden. Selbsteinschätzung, Willensstärke, Disziplin, Umgehen mit Aggression, Respekt und Verantwortung sind nur einige Aspekte, welche hier gelehrt werden und essentiell zur Charakterbildung beitragen.

Ob Anfänger oder Profiboxer, Breitensportler oder Fitnessjunkie, Mann oder Frau. Im BOXWERK wird hart, aber fair trainiert. Der Sport steht im Vordergrund und nicht der Kampf. Nie gegen jemanden, sondern immer nur für etwas zu kämpfen ist der Ansatz, den das BOXWERK mit the GR8TEST OF ALL TIME teilt!

Nick Trachte

