

KINDERMENÜ



■ Eine Gerade mit der linken Hand und ausatmen: Oskar haut konzentriert den Sack, Niklas (vorne) muss dagegen halten. FOTO: NELE BENDGENS

Volle Konzentration, null Aggression

In Peguera wird jetzt Boxen für Kinder angeboten. Ein Ganzkörpertraining, das auch die Aufmerksamkeit fördert

Von **Jutta Christoph**

Einer schlägt, der andere hält dagegen. Zwei 35 Kilogramm schwere Sandsäcke baumeln von der Decke. Niklas spannt den Arm an, stellt den linken Fuß nach vorn, und auf „Hopp“ schnellt die linke Faust zum Sack. Man hört ein lang gezogenes „Sch“. „Sehr gut Niklas, beim Schlagen ausatmen“, ruft Thomas Niemeier vom anderen Sack herüber. Es ist Samstagmittag, im Via Vitale in Peguera ist Kinderboxtraining. Drei Jungs zwischen acht und zehn Jahren üben gerade Schläge, Seitwärts- und Aufwärtshaken.

„Normalerweise sind wir zu fünf, und es ist auch ein Mädchen in der Gruppe“, sagt Trainer Thomas Niemeier, der über zehn Jahre aktiv geboxt hat und seit neun Jahren zusammen mit seiner Frau



■ Thomas Niemeier zeigt Stefano, wie man die Bandagen anlegt. F.: BENDGENS

Heike das Pilates-Studio Via Vitale in Peguera führt. Viele Menschen assoziieren mit Boxen eine aggressive Sportart mit hohem Verletzungspotenzial. Das Gegenteil sei der Fall. „Unser Boxtraining ist ungefährlich, da nicht gegeneinander gekämpft wird“, erklärt der Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sport. „Fußballspielen ist zum Beispiel viel gefährlicher, beim Boxen kann man höchstens mal mit dem Fuß umknicken.“ Die Hände werden durch die Boxhandschuhe und zusätzlich mit Bandagen geschützt. So beugt man Erschütterungen im Handgelenk vor, und die Haut wird geschützt.

Zwischen den Schlagübungen trainieren die Jungs immer wieder abwechselnd Ausdauer (mit Laufen und Seilchenspringen), Reaktionsgeschwindigkeit (mit Ballspielen) sowie Kraft (zum Beispiel mit Kniebeugen und Liegestützen). Praktisch: Wer boxt, braucht keine andere Sportart mehr, denn

Boxen trainiert den ganzen Körper. Motorik und Gleichgewicht werden geschult, Muskelkraft und Kondition aufgebaut, Beweglichkeit, Koordination und das Selbstbewusstsein gefördert. „Alle Muskeln werden aktiviert, inklusive der Atemhilfsmuskeln“, erklärt Thomas Niemeier, der seit vielen Jahren Erwachsene im Boxen trainiert und Anfang Februar die Kinderboxgruppe gegründet hat. Boxen stärkt auch den Stützapparat und beugt so Haltungsschäden vor.

Er ruft die drei Jungs zusammen, sie sollen sich auf den Boden legen und die Augen schließen. Auf Kommando müssen sie so schnell es geht aufstehen, auf die andere Seite der Halle rennen und sich dort wieder hinlegen. „Das Training dauert 75 Minuten und soll vor allem Spaß machen“, so Niemeier. „Kinder wechseln schnell mal die Sportart, was auch gut ist, um viele Sportarten auszuprobieren.“ Dass

viele Eltern heute gelenkiger seien als ihre Kinder, findet der Personal Trainer bedenklich. Denn Kinder, die sich nicht ausreichend bewegen, können verkürzte Muskeln und später Rückenprobleme bekommen.

Zum Schluss des Trainings geht's noch auf die Matte: Purzelbäume, Gymnastik- und Dehnübungen sollen die Wirbelsäule flexibel halten. Thomas Niemeier macht alle Übungen mit, ist genauso konzentriert bei der Sache wie die Kinder. Eines ist klar: Nur wenn man selbst voll hinter einer Sache steht, kann man auch ein gutes Vorbild sein.

HAU DEN SACK

Kinder-Boxen ab acht Jahren, samstags 12 - 13.15 Uhr, Preis: 40 Euro/Monat. Via Vitale Peguera, C/ Joaquin Blume, 4. Anmeldung und gratis Probetraining unter Tel.: 971-68 69 51.

Hästens 
www.hastens.com



Das Bett Ihrer Träume

Zeitlose Qualität. Unvergänglicher Wert.

Die meisten Betten werden heutzutage in Massenproduktion gefertigt – ein echtes Meisterwerk kann nur in Handarbeit geschaffen werden. Jedes Hästens-Bett wird mit Stolz und Sorgfalt von unseren kunstfertigen Handwerksmeistern im schwedischen Köping gebaut. So bauen wir seit über 150 Jahren unsere Betten – eine Philosophie, die wir seit fünf Generationen weitergeben.

Den Unterschied können Sie sehen und fühlen.



HÄSTENS STORE MALLORCA
C/ San Thomas N 7 A, C.P 07180
Poligono Son Bugadelles, Santa Ponsa
Tel: 971 69 97 32

Hästens Marquis
180x200 cm, BJ
4 300 €