

BOXEN

Aufnahmeklasse: 7. Klasse (Quereinsteiger in Klasse 8 und 9)

Voraussetzende Kriterien:

Regelmäßige Teilnahme am Trainings- und Wettkampfbetrieb im Boxverein

Sportartspezifische Leistungsvoraussetzungen:

- A – Überprüfung der strategisch/taktischen Leistungsfähigkeit (komplexe Wettkampffähigkeit)
- B – Überprüfung der technisch/taktischen Leistungsfähigkeit bezüglich der technischen Fertigkeiten und der speziellen Bewegungskoordination
- C – Überprüfung der allgemein-athletischen Voraussetzungen
30 m Sprint (Hochstart), 1500 m Lauf, Liegestütz (30 sec.), Rumpfaufrichten (30 sec),
Medizinballstoßen (Führungshand und Schlaghand) Körpergewicht bis 50 kg mit 2 kg
Körpergewicht über 50 kg mit 3 kg
Kasten-Bumerang-Test = Bewertung gewichtsdifferenziert

Bewertung (siehe Ausbildungs- und Überprüfungsprogramm des Berliner Box-Verbandes)

Gesamturteil:

Mindestanforderung aus A, B und C sind für die Förderung ab der 7. Klasse = 55 Punkte

Quereinsteiger

- A – Überprüfung der strategisch/taktischen Leistungsfähigkeit (komplexe Wettkampffähigkeit)
 - B – Überprüfung der technisch/taktischen Leistungsfähigkeit
 - C – Erfüllung der allgemein-athletischen Voraussetzungen
- Mindestanforderung aus A, B und C sind 60 Punkte plus 5 Wettkampfsiege oder Landesmeister, Vizemeister oder Medaille bei der Deutschen Meisterschaft
Landes- oder Bundeskaderzugehörigkeit entsprechend der Altersklasse

Überprüfungstermine: Oktober – Hauptsichtungsüberprüfung
Dezember – Nachsichtungsüberprüfung (6. Klasse und Quereinsteiger)

Weitere Auskünfte: Landestrainer des Berliner Box-Verbandes
Landesleistungszentrum Boxen
Mike Hanke Tel.: 0177 6840140
E-Mail: mike.hanke@lsb-berlin.de