

MAGAZIN DMAX™

LEBEN. MOTOR. ABENTEUER.

AUSGABE 03 MÄRZ 2014

> DTM
HAUTNAH
AUF DER
RENNSTRECKE
MIT

TIMO GLOCK

*
WENIGER
IST MEHR
DIE STYLE
MUST-
HAVES

NICK MASON DIE AUTO-SCHÄTZE DES PINK-FLOYD-DRUMMERS

SNOWBOARDS

FAHR DICH FREI

PLUS PROFI
JAKE BLAUVELT
IM INTERVIEW

EX-SOLDATEN RÄUMEN AUF
UMWELTSCHUTZ
EXTREM

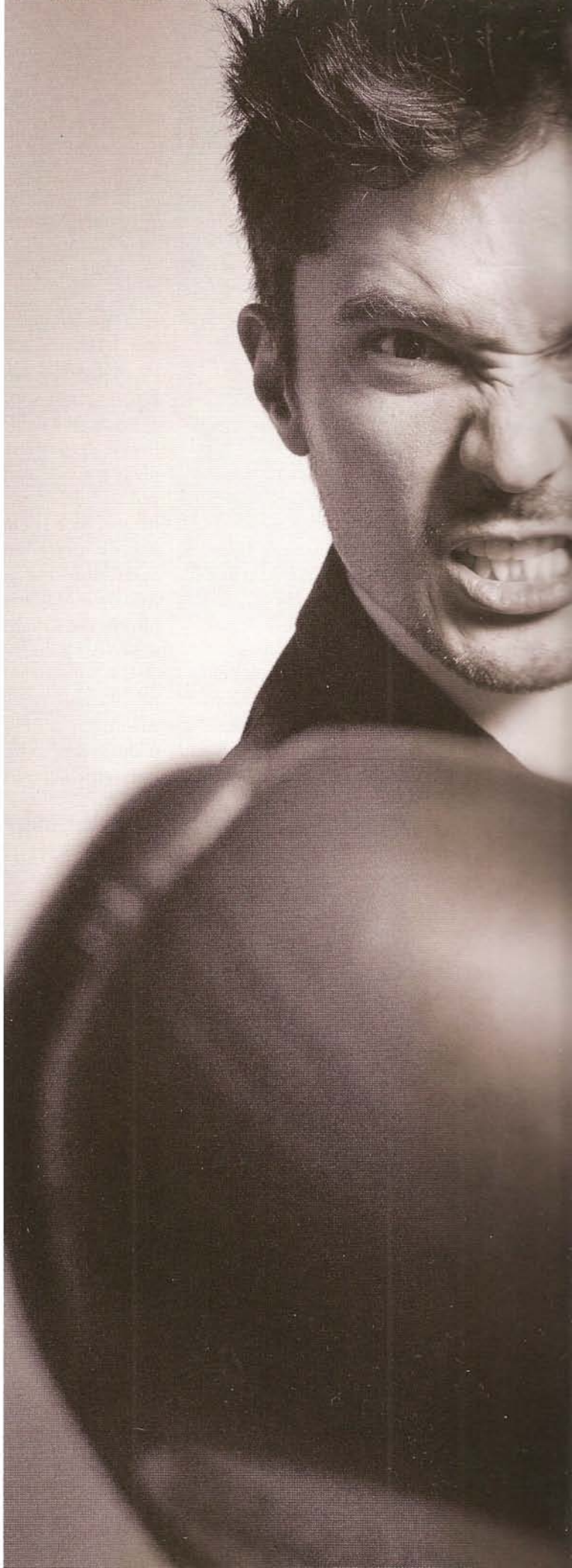
DIE STARS DER AUTO-SHOW
HIGHLIGHTS AUS
DETROIT 2014





BOXEN FÜR'S BÜRO

Von wegen nur für Schläger: Beim Boxen können sich Berufstätige in hervorgehobenen Positionen richtig austoben, vergessen Stress und Ärger, bekommen den Kopf wieder frei. Der Faustkampf zieht Chefs und Schreibtischtäter, Selbstständige und Kreative ins Gym. Sie suchen einen Trainer, der sie nach Feierabend richtig ins Schwitzen bringt. Von Jan Fleischmann





Sechs Männer und zwei Frauen haben sich in einer Reihe aufgestellt. Sie stehen vor einer Wand der Trainingshalle. Im Wandregal hinter ihnen: Boxhandschuhe, Hanteln, Pratzten und Medizinbälle. „Wir schlagen jetzt eine linke und eine rechte Gerade“, sagt Trainer Tim Albrecht und führt die Schlagkombination vor, die geübt werden soll. „Einmal hin und zurück!“ schallt dann das Kommando, und die Schüler nähern sich mit Schlagbewegungen der gegenüberliegenden Hallenwand, die ein Spiegel bedeckt.

„Breiter stehen“, korrigiert Albrecht einen Probanden. Nicole Wunder zeigt er den Bewegungsablauf noch einmal im Detail. Wunder, 30, arbeitet im Medienbereich. Seit einem halben Jahr besucht sie das Training des White Collar Boxing Clubs in Hamburg Niendorf. „Vorher habe ich reines Fitnessboxen gemacht“, sagt Wunder. Dies beschränke sich auf Konditionstraining. „Doch hier kann ich auch die Technik lernen.“ Die Trainer seien technisch versierter, hätten eine Boxlizenz.

Ein Tuten gibt den Takt für die Trainingseinheiten vor. Albrecht hat seinen Workout-Timer auf zwei Minuten eingestellt – die Rundenzeit im Amateurboxen.

Eine Gruppenübung folgt. „Nur leicht auf Körper und Oberarme tippen“, sagt Albrecht. Die Trainierenden finden sich in Zweiergruppen zusammen, bewegen sich leicht aufeinander zu und touchieren mit den Handschuhen den Körper oder die Oberarme des Trainingspartners.

Vom Thaiboxer zum Trainer: Albrecht, 38, ist Geschäftsführer des White Collar Boxing Clubs. Er begann mit 17 Thaiboxen zu trainieren, bestritt ein gutes Dutzend Wettkämpfe. Albrecht sah Potenzial im sogenannten White-Collar- oder Managerboxen, das sich speziell an Führungskräfte wendet. „Viele Clubs bieten mittlerweile Managerboxen neben dem normalen Training an. Doch wir konzentrieren uns ausschließlich auf diese Zielgruppe.“ Das mache einen deutlichen Unterschied. Denn die Klientel sei hier unter sich. „Wir haben durchweg ein angenehmes Publikum“, sagt Albrecht. In anderen Clubs werde nicht so viel Rücksicht genommen. „Die Leute, die zu uns ins Training kommen, sind Individualisten, kein Mainstream.“ Für sie wäre das Box-Training daher ideal.

Wie Nicole Wunder: Sie hatte vorher ein Volleyballtraining besucht. Wenn zu wenige Leute erschienen, konnte sie nur eingeschränkt trainieren. „Hier bin ich

AUSRÜSTUNG



BANDAGEN

Pfaffen Sport Allround Bandagen, 9 Euro

Elastische Bandagen, die sich mit Daumenschlupf und Klettverschluss leicht anlegen lassen. Sie sind in sechs Farben erhältlich – Schwarz, Grün, Rot, Blau, Gelb oder Weiß. Länge: 3,5 m, Breite: 5 cm.



HANDSCHUHE

Top Ten Handschuhe Fight, ab 63 Euro

Handschuh für Sparring und Wettkämpfe. Außen Leder, innen Kunstleder. Sicherheit steht bei Top Ten an oberster Stelle. Die Polsterung der Handschuhe reduziert die Aufschlagstärke effektiv.



KOPFSCHUTZ

Pfaffen Sport Pro Sparring Kopfschutz, 85 Euro

Profi-Kopfschutz aus Rindsleder mit gepolstertem Jochbeinschutz, Hinterkopf-Polster und Donut-Ohrpolster. In drei verschiedenen Größen erhältlich, lässt sich mit dem Klettverschluss, der Schnürung und dem doppelten Kinnverschluss an den Kopf anpassen.

viel flexibler“, sagt Wunder. Albrecht bietet an sechs Tagen in der Woche Training. Meist ohne einen direkten Schlagabtausch. Mittwochabends gibt es auch Sparring – mit Kopf- und Zahnschutz und unter Aufsicht. In einer Ecke der etwa 120 Quadratmeter großen Trainingshalle befindet sich dafür ein Ring, der sonst zusammengelegt an der Wand lehnt. Das Logo des White Collar Boxing Clubs zierte den Boden davor. Auch Wunder macht Sparring. „Das ist nochmal eine Steigerung“, sagt sie. Es sei wichtig, sich zu überwinden. Bei den gemischten Sparrings gehe es weniger hart zu. „Wenn die Männer unter sich sind, schlagen sie kräftiger“, sagt Wunder. Dann gebe es schon mal eine blutige Nase.

SCHLAGEN, OHNE ZU VERLETZEN

Managerboxen ist nicht die einzige Möglichkeit für Berufstätige, den Boxsport kennenzulernen. Wenige Kilometer vom White Collar Boxing Club entfernt trainiert eine andere Boxgruppe. Die Schüler haben sich im Kreis auf dem Boden einer Turnhalle versammelt. Sie trainieren im Eimsbütteler Turnverband (ETV), der ein weites Programm an Breitensport bietet. Trainer Helmut Jung, 45, sitzt auf seinem Stammplatz im Kreis, redet über anliegende Termine. Schließlich fragt er jeden Schüler, wie es ihm gehe. Diese Einleitungsrunde spielt für Jung eine zentrale Rolle. „Jeder muss hier vor der Gruppe sprechen“, sagt er. Jeder werde mit seinem Namen angesprochen. Er wolle keine Anonymität.

Jungs Training verfolgt nicht nur ein sportliches, sondern auch ein mentales Konzept. Ihn fasziniert der Gedanke, östliche



Warm werden: Die Aufwärmrunde im Leichtkontaktboxen des ETV Hamburg.



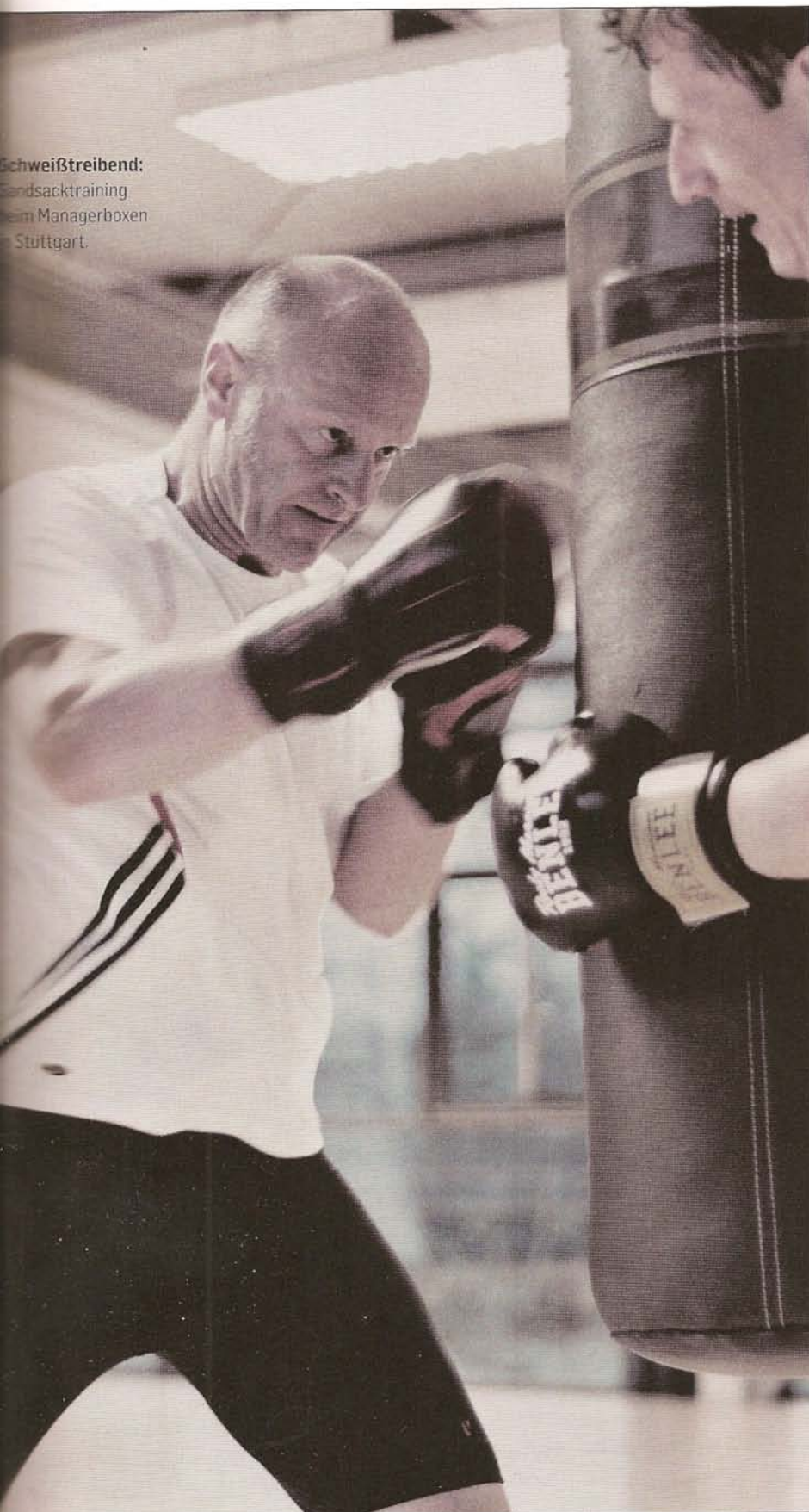
Zur Sache: Sparring im Hamburger White Collar Boxing Club.



Mitgezählt: Punktzettel beim Leichtkontakt-Turnier des ETV Hamburg.

und westliche Kampfkunst zu verbinden. Nicht nur Aggressivität – sondern auch Achtsamkeit, Respekt und Miteinander sind für Jung Trainingsziele. Sein Leichtkontakt-Boxen orientiert sich am

Schweißtreibend:
Sandsacktraining
beim Managerboxen
Stuttgart.



Schweizer Light Contact Boxing, eine Boxrichtung, die der Schweizer Coach Stefan Käser maßgeblich prägte. Sparring gehört zum Training, zudem ist die Teilnahme an Wettkämpfen möglich. Doch Wirkungstreffer sind nicht erlaubt. Bei zu harten Schlägen ziehen die Ringrichter Punkte ab.

„Schlagen, ohne zu verletzen“, beschreibt Jung die Vorgabe. Eine Übung vermittelt das Gefühl für die angemessene Härte: Ein Trainierender nimmt die Hände auf den Rücken, ein anderer schlägt dreimal auf dessen Körper. Der Geschlagene bewertet dann die Stärke. „Leicht zum Kopf, mittel zum Körper, hart zum Sandsack“, so Jung über die gewünschte Schlagstärke. „Natürlich ist die Schlaghärte immer subjektiv“, meint Magnus Fischer, 27, der bei Jung trainiert und zu einem Light-Contact-Boxing-Turnier in die Schweiz als Betreuer mitreiste. Auch jeder Punktrichter bewerte die Schlagstärke unterschiedlich. Zudem ist der Wettkampf beim Light-Contact-Boxing gemischt. Wenn Frauen gegen Männer antreten, gebe es rasch Minuspunkte, meint Fischer. Bei gleich kräftigen Gegnern erinnere die Bewertung eher an die von Amateurkämpfen.

Auf die Vorstellungsrunde folgen Aufwärmübungen, Joga und Dehnen, dann boxerische Bewegungen. Anschließend sind Technik und Taktik an der Reihe: Wie weicht man einem Schlag aus oder blockt ihn? Wie kontert man einen Angriff? Die boxerischen Partnerübungen münden stets in einem Sparring, zumindest im Fortgeschrittenentraining. „Reines Managerboxen hatte ich nie im Sinn“, meint Jung. Für ihn gehört das Sparring einfach dazu. „Wie soll man sonst Boxen lernen?“

AUSRÜSTUNG



PRATZEN

Pfaffen Sport Pro Profi Prätze, 68 Euro

Trainingspratzen aus Rindleder mit Spezialpolsterung. Sie sind ergonomisch gekrümmt und eignen sich für die meisten Handgrößen. Der Schlupf ist am Gelenk und an den Fingerspitzen verstärkt.



SPRINGSEIL

Top Ten Steel Jump, 20 Euro

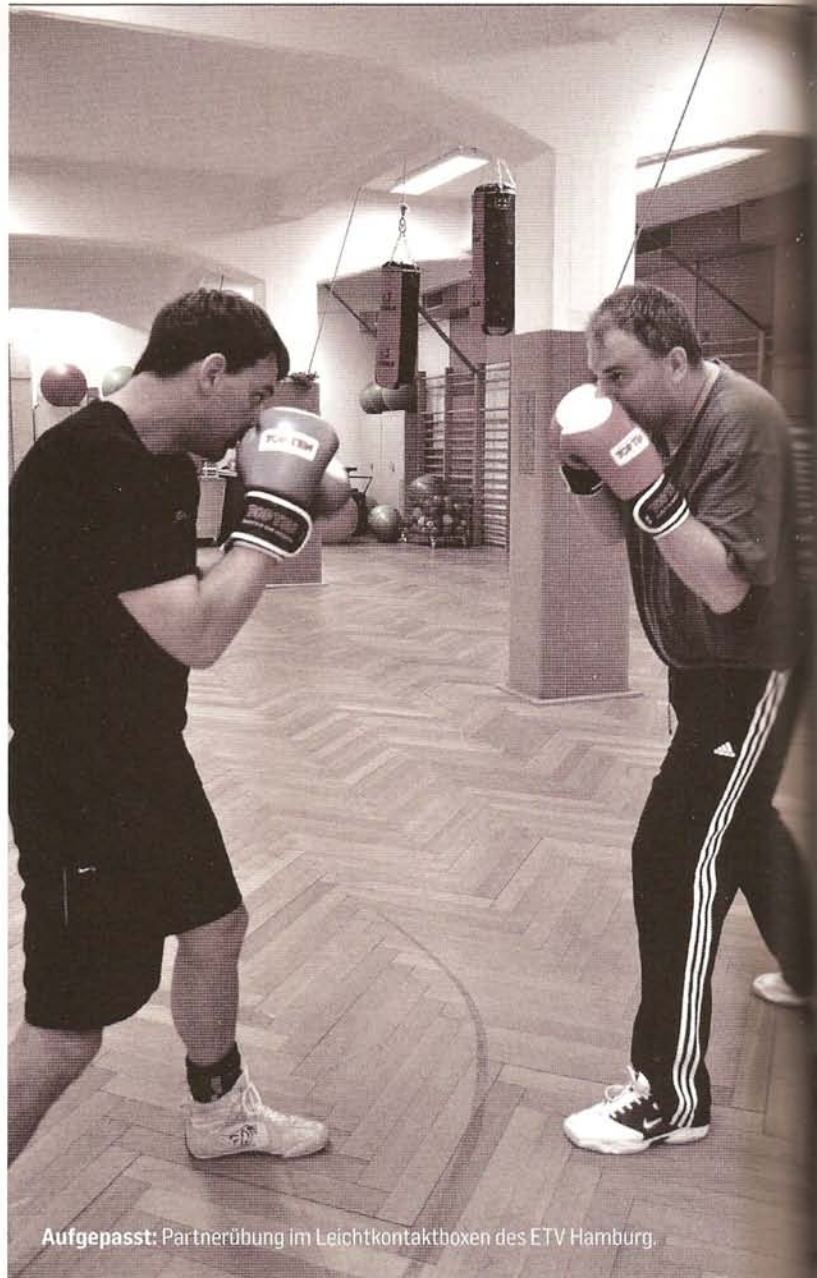
Stahlspringseil mit Kunststoff-Ummantelung und Kunststoff-Griffen. Die Seillänge lässt sich leicht verstellen, die maximale Seillänge beträgt 270 cm.



SANDSACK

Top Ten Boxsack 150 cm, 138 Euro

Boxsack aus strapazierfähigem, reißfestem Kunstleder. Der Boxsack ist gefüllt und wiegt 50 Kilogramm. Die Stahlkette ist im Lieferumfang enthalten.



Aufgepasst: Partnerübung im Leichtkontaktboxen des ETV Hamburg.

Jung begann als Elfjähriger mit Karate. Mit sechzehn kam er zum Kickboxen. „Das war damals noch ganz neu in Deutschland“, erinnert sich Jung. 1994 wurde er Deutscher Meister im Kickboxen, trainierte in der Nationalmannschaft. Anfang der 90er-Jahre zog Jung nach Hamburg. In einem Magazin entdeckte er einen Artikel über körperloses Boxen. Er schnitt den Artikel aus, schrieb darauf

„Boxen wird Trend“ und bewarb sich damit beim ETV. Tatsächlich meldete sich der ETV. „Sie fanden es interessant und wollten es haben“, sagt Jung, der mehrere Trainerlizenzen führt. Das war vor rund vierzehn Jahren.

Was ist für wen das Richtige?

Ob reines Fitnessboxen, Mannerboxen oder Light Contact Boxing das Richtige ist, muss jeder für sich selbst entscheiden. Die

Schüler in Jungs Light Contact Boxing sind im Schnitt etwas jünger als die Teilnehmer von Albrechts White Collar Boxing. Die Lust auf einen direkten Schlagabtausch nach Feierabend nimmt mit zunehmendem Alter ab. Wer dagegen ambitioniert ist und sogar Wettkampferfahrung ohne große gesundheitliche Risiken sammeln möchte, ist mit Light Contact Boxing gut bedient.

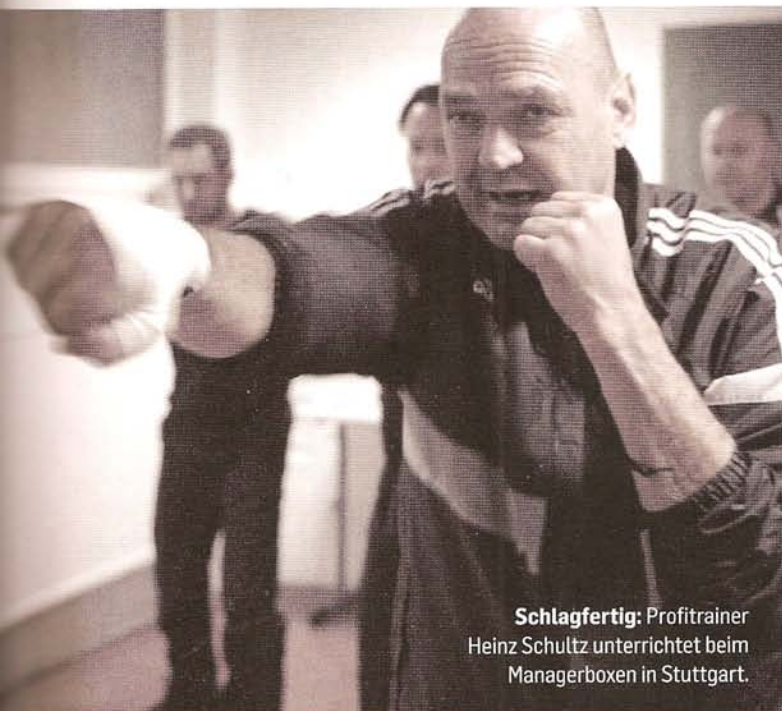
Albrechts Schüler haben sich mittlerweile in Zweiergruppen um jeweils einen Sandsack versammelt. Schlagkombinationen sind an der Reihe. Darunter verstehen die Boxsportler Serien von zwei oder mehreren Schlägen. „Für die Führhand zum Körper in die Knie gehen“, ruft Albrecht dazwischen. Dann fordert er: „Führhand explosiv“, wenn ihm ein Schlag zu langsam kommt.

Die Räume einer ehemaligen Tennisanlage mietete Albrecht im Juli 2011. Zu Beginn hatte er 25 feste Schüler, mittlerweile kämen über 100 Schüler, zudem

unterrichte er zehn Kinder. Das Gym im ehemaligen Tennisclub ist mit zwölf Sandsäcken, Hanteln, Handschuhen, Prätzen und einem Ring gut ausgestattet. Ursprünglich hatte ihn ein Bekannter gefragt, ob er als Trainer arbeiten wolle. Schließlich habe er dessen Schüler übernommen und den White Collar Boxing Club gegründet. „Ich habe mir damit einen Traum verwirklicht“, sagt Albrecht.

Doch was reizt Schreibtischarbeiter am Boxsport, was zieht sie ins Gym?

Jan Helbig, 45, Rechtsanwalt, meint: „Wenn ich alleine trainiere, bringt das nichts. Nur mit einem Trainer, der einen anfeuert, gehe ich an meine Grenze.“ Albrecht sieht zudem noch einen anderen Punkt: „Die meisten, die hier trainieren, haben eine gehobene Position.“ Im Training könnten sie ihre Führungsposition für kurze Zeit aufgeben. „Ich bin hier der Chef“, sagt Albrecht. Seine Schüler treten ihre Verantwortung einfach an ihn ab.



Schlagfertig: Profitrainer Heinz Schultz unterrichtet beim Managerboxen in Stuttgart.

ADRESSEN UND LINKS

BERLIN

Boxstudio Berlin-Friedrichshain

www.freizeitboxen-berlin.de

Kontakt: Stephan Katic

info@freizeitboxen-berlin.de

FRANKFURT

Executive Sports Club

www.executive-sportsclub.de

Kontakt: Oliver Wolf

mail@executive-sportsclub.de

HAMBURG

ETV Hamburg e. V.

www.boxtraining-hamburg.de

Kontakt: Helmut Jung

boxsport@etv-hamburg.de

White Collar Boxing Club

www.white-collar-boxing.de

Kontakt: Tim Albrecht

info@white-collar-boxing.de

KÖLN

S. C. Colonia 06 Köln e. V.

www.colonia06.de

Kontakt: Franz Zimmermann

info@colonia06.de

MÜNCHEN

Boxfabrik

www.boxfabrik.de

Kontakt: Roland Suttner

info@boxfabrik.de

STUTTGART

Managerboxen Stuttgart

www.managerboxen-stuttgart.de

Kontakt: Lothar H. Müller

info@managerboxen-stuttgart.de