

Mädchen-Boxkurs im LEO

01.02.2018 10:27 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Mädchen-Boxkurs im LEO



„Sich auf der Straße zu prügeln, ist unterste Schublade.“

Furkan Özkul boxt selbst seit Jahren und hat seine beiden Fights für die Workers Hall gewonnen. Somit hat er die besten Voraussetzungen, um Dorstener Mädchen den Kampfsport näher zu bringen.

Sein Praktikumsjahr im Rahmen der Ausbildung im sozialen Gesundheitswesen absolvierte der sympathische junge Mann im Soziokulturellen Zentrum LEO. Dort kam er intensiv mit Meryem Ebeling und Dennis Ullrich, den beiden sozialpädagogischen Mitarbeitern des LEO, über die Durchführung eines Boxkurses ins Gespräch. Der damals 17-Jährige erwarb die Übungsleiterlizenz und begann kurz darauf mit der Leitung des Boxkurses.

„Ich bot zuerst einen Kurs für Jungen an, aber sie waren unzuverlässig und kamen oft nicht. Boxen ist ein jedoch ein Sport, der Disziplin erfordert“, so Furkan. Er entschloss sich stattdessen, nun Mädchen zu trainieren. „Mira und Lorena sind immer da und beißen sich durchs Training“, fährt er fort und freut sich über das Durchhaltevermögen seiner beiden Schützlinge.

Foto oben rechts: Boxtrainer Furkan Özkul mit seinen Schützlingen Mira, Salem und Lorena (v.l.)



Mira Dobelke (11) und ihre 10-jährige Freundin Lorena Wehr sind seit Anfang an dabei. Die beiden Fünftklässler werden nicht geschont, einen Mädchenbonus gibt es hier nicht. Aber auch die 12-jährige Sanem Karaca, die seit Kurzem dabei ist, zieht das Training eisern mit durch.

Furkan beginnt mit Dehnübungen und Seilchenspringen, bevor es ans eigentliche Boxtraining mit Kraft und Ausdauer geht. Auch in der kurzen Pause erwartet der Trainer Disziplin. Die Mädchen dürfen sich nicht setzen, sonst sackt der Kreislauf ab und die Motivation schwindet. Aber den drei Mädchen macht das scheinbar nichts aus und so trinken sie nur einen kurzen Schluck und schon geht es weiter mit dem Schattenboxen.

Foto oben rechts: Let's get ready to rumble



Britta Wehr hatte Anfang des letzten Jahres einen Aufruf des LEO gelesen und ihre Tochter auf den Kurs aufmerksam gemacht. Da Lorena schon immer „was mit Boxen“ machen wollte und Mira aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr reiten darf, passte es ganz gut, dass beide sich das Angebot einmal ansehen wollten. Seitdem sind sie bei jeder Übungsstunde dabei. „Das Training ist wirklich hart und danach sind die Zwei echt k.o., aber sie haben in der kurzen Zeit richtig Biss entwickelt. Das kommt ihnen auch in anderen Bereichen zugute“, berichtet Britta Wehr und Andrea Dobelke ergänzt: „Sie wissen, dass man sie nicht mehr so leicht unterbuttern kann. Einen Kampfsport zu betreiben, stärkt das Selbstbewusstsein, sich wehren zu können.“ Britta Wehr hält große Stücke auf den Boxtrainer. „Er ist sehr zuverlässig und hat mit unseren Mädchen auch trainiert, als sie nur zu zweit waren. Ich hoffe, es melden sich weitere Mädchen, denn dann macht es sicher auch für Furkan mehr Spaß.“ Auch Andrea Dobelke lobt Furkan Özkuls Einsatz: „Seit fast einem Jahr findet der Kurs nun statt und Furkan hat ihn nie abgesagt, wenn er mal nicht konnte. Ist er mal verhindert, so kümmert er sich um Ersatz und so kommt es schon mal vor, dass Alex Schürhoff, amtierender Deutscher Meister der AFSSO im Cruisergewicht, für ihn das Training leitet.“

Foto oben rechts: Mira Dobelke



„Das Ziel des Boxens ist es die möglichen Aggressionen, die jeder mal hat, im Raum zu lassen“, erklärt Furkan. „Sich draußen zu prügeln, ist unterste Schublade“, ergänzt er. Boxen ist kein Prügelsport, wie es lange Zeit gesehen wurde.

„Immer den Gegner im Blick haben.“ Der 19-Jährige sagt es oft, aber dennoch passiert es hin und wieder, dass beim Sparring schon mal die eine oder andere einen Nasenstüber bekommt. „Aber die Schmerzen sind halb so wild“, versichert Mira.

Vom LEO aus werden alle Trainingsutensilien gestellt, aber Mira und Lorena wollten gerne ihre eigenen Boxhandschuhe haben und tragen diese auch mit Stolz, wovon sich ihre Eltern hin und wieder überzeugen können. Die Tür zum Boxraum ist nicht verschlossen, das Training können sich die Eltern oder Geschwister jederzeit ansehen.

Foto oben rechts: Furkan Özkul erklärt Salem Karaca am Boxsack die richtige Schlagtechnik



Am Ende des „Warmboxens“ beim Pratzentraining, dem Schlagpolster, mit dem Schläge trainiert werden, kommt noch Boxring-Atmosphäre auf. Furkan stellt die Musik auf „laut“ und die Drei powern sich nun an den Sandsäcken völlig aus. „Schmerzen finden nur im Kopf statt“, erklärt er seinen Mädchen und treibt sie damit immer weiter an.

Geschafft sind sie, die Mädchen, haben eine gute Farbe im Gesicht und schwitzen, aber sie hatten Spaß beim Training und sind sich einig: „Wir bleiben dabei – und außerdem ist der Trainer richtig cool.“

Der Kurs findet montags vom 5. Februar bis 25. Juni jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr statt. Er kostet 72 Euro (Leistungen nach BuT sind möglich) und ist für Mädchen ab 10 Jahren gedacht.

Du hast Lust, mal ein Schnuppertraining mitzumachen? Dann melde Dich bitte vorher im LEO unter der Telefonnummer 02362/9540404.

Leonora und Mira werden von ihren Müttern regelmäßig abwechselnd von Barkenberg aus zum Training gefahren. Sollten sich also noch ein oder zwei weitere Mädchen aus Barkenberg finden, so wären die Fahrten zum Training sicher kein Thema.

Foto oben rechts: Lorena Wehr gibt "richtig Gummi" am Boxsack

Text: Martina Jansen

Fotos: Christian Sklenak