

# Wollt ihr noch, könnt ihr noch?

## Kinder lernen boxen: Zwischen Trainingsdisziplin und Spieltrieb. Ein Besuch beim Arbeitersportverein SC Lurich 02 in Kreuzberg

Von Oliver Rast

Die Eingangstür schlägt im Zehntelkontakt auf und zu. Kleine Böen bleiben im Windfang hängen, die nasse Kühle bleibt draußen. Zwischen Innen- und Außenbereich stapeln sich zwei Dutzend Paar Schuhe. Anfang Mai, Dienstag, zehn vor 16 Uhr – typische Stoßzeit.

Die »Boxfabrik«, das Gym des SC Lurich 02, liegt im Erdgeschoss im zweiten Hinterhof der alten GSG-Gewerbehöfe in Kreuzberg 36 – ein gelb geklinkerter Gründerzeitbau mit Kappendecken.

Hinter dem Vorraum hängt Schweißgeruch in der Luft. Hier wird geackert. Im Schichtbetrieb. Die weiße Wand- und Deckenfarbe ist stellenweise abgeblättert. Der Flachring mit dem schwarz-grün-gelben Vereinslogo ist das Herzstück – drumherum Kisten mit Equipment: Handschuhe, Bandagen, Kopfschutz, Tiefschutz, Pratzten. Alles ist vorrätig, alles ist griffbereit, wie in einer Rüstungskammer.

Der Nachwuchs läuft auf: unter 14, die Jüngsten gerade neun, schwächling noch – eine Krabbelgruppe mit Punch. Ein Mädchentrio schreitet schnurstracks am Ring vorbei. Eine hält kurz inne, wendet den Kopf leicht nach links – und fragt keck: »Hey, machst du Werbung für uns?« Der Autor ist kurz verdutzt. »Ja, und ist das okay für euch?« »Na, auf jeden Fall«, ruft sie, bevor alle drei in der Umkleide verschwinden.

Weitere Kids tröpfeln ein und begrüßen den Cheftrainer Antonio Sola Santiago (60), roter Hoodie, graue Trainingshose, schwarze Sneaker. Zeit für einen Plausch bis zum Beginn. Die Altersgrenze habe der Vereinsvorstand gesenkt, erzählt Sola Santiago. Anfangs lag sie bei zwölf Jahren. Doch Eltern seien einfach vorbeigekommen und wollten ihre jüngeren Sprösslinge anmelden. »Die Nachfrage ist vorhanden«, bemerkt er und schiebt seine Brille über die Stirn auf den Scheitel mit dem Kurzhaar.

Ein Boxboom mit Folgen: Auf der Vereinspage prangt der Button »Aufnahmestopp für Boxen« – seit Januar 2023 schon. Alle Klubs seien »überfrequentiert«, weiß der Sportfachmann. Er und sein Team nähmen vereinzelt neue Mitglieder auf, »wenn wir der Meinung sind, die können das Trainingspensum schaffen«. Und das ist nicht ohne. Koordination und Konzentration sind für die Boxbasics wichtig. »Wir gucken, ob sich da einzelne hervortun.« Auf Wettkampf würden die Kids aber nicht getrimmt. Spielerisch

gehe es zu, der Spaß solle nicht zu kurz kommen, sagt Sola Santiago. Gleichwohl: »Unser Gym ist kein Spielplatz.«

Knapp zehn Prozent der Gruppe sind Mädchen – Tendenz steigend. Einige Vereine würden das gezielt fördern – etwa unter dem Label »Girls for Boxing«. Das hat auch diesen Grund – Sola Santiago: »Jeder Trainer weiß, dass die Konkurrenz im Mädchen- und Frauenbereich nicht so groß ist.« Besonders talentierte Boxerinnen ließen sich relativ schnell ganz weit nach oben bringen.

Bloß, wie ist das? Erlernen Kinder beim Boxen nicht Techniken, die sie auf der Straße oder in der Schule anwenden? Also: Fördert dieser Sport nicht Gewalt? Der Inhaber mehrerer Trainerlizenzen kennt die Vorurteile – und erwidert: »Es ist genau umgekehrt!« Die Kinder wären ruhiger, ausgeglichener, selbstbewusster. Über den Boxsport ließen sich »verhaltensauffällige Kids« viel besser abholen, als über Gespräche, geschweige denn mittels Strafen. »Und wenn die bei uns wirklich Feuer gefangen haben, merkst du, wie sich das Sozialverhalten verbessert und nicht zuletzt die Schulnoten.« Aber klar, bei einigen wenigen Kindern müsse die Reißleine gezogen werden. »Die sind trotz aller Versuche nicht in den Griff zu kriegen und zeigen auch kein Interesse am Sport, am Training.« Die müssten dann nach Rücksprache mit den Eltern den Verein wieder verlassen.

Wer beim alten Arbeitersportverein Lurich 02 im Team ist, muss zudem sozialpädagogische Kompetenzen mitbringen. »Ey, hört auf zu wippen«, fordert Ekaterina »Katya« Dorozhkina, die die Jüngsten trainiert. Zwei aus der Rasselbande machen sich gerade an den Ringseilen zu schaffen, stoßen sich jeweils mit Schwung in die Ringbegrenzung. Die 33jährige mahnt nochmals – und guckt streng. Das Duo pariert.

Dorozhkina ist seit Januar des Jahres Übungsleiterin bei Lurich. Sie kommt aus Minsk, hat in Berlin Konfliktmanagement studiert – und boxt selbst seit früher Kindheit. Sie schaut auf ihr Smartphone. »Es ist 16 Uhr, los geht's, Einlaufen.« Der Kindertross trabt um die drei zylindrischen Boxsäcke neben dem Ring. Vier, fünf Nachzügler reihen sich in die Kolonne ein. Ein paar Minuten lang traben sie im Kreis, immer wieder durch kleine Übungen aufgelockert. Oberkörper kreisen, seitlich laufen, Beine kreuzen. Dorozhkina: »Hey, Ruhe, wir sind beim Training.« Zwei, drei Kids machen einen Toilettenabstecher, kommen aber wieder. Man sieht, wie die Gruppe langsam in ihren Rhythmus findet, manche konzentriert, andere verspielt.

Es folgen Schlagtechniken aus der Bewegung. »Zwei Hooks, zwei Uppercuts.« Es wird merklich leiser in der Runde, Faustbäckchen laufen bereits rötlich an, einige prusten. »Sehr gut«, ruft Dorozhkina ihren Schützlingen zu, während sie sich auf dem Ringabsatz sitzend die Boxschuhe schnürt.

Anschließend: Seilspringen. Die Übungsleiterin stellt den Timer auf ihrem Handy ein: »Rrring!« Nach rund anderthalb Minuten ruft sie: »Schneller, Knie hoch!« Die Anstrengung ist hörbar: Ächzen, keuschen, schnaufen. Nicht bei allen. Zwei Jungs wännen sich im Rücken von Dorozhkina unbeobachtet, starren in die Luft, statt seilzuspringen. Zwecklos. Nach wenigen Augenblicken sind die beiden ertappt. Ein Blick, eine Ansage – das genügt.

Eine aus dem Mädchentrio sticht besonders hervor. »Kannst du auch doppelt?«, fragt die Anleiterin und meint ein Double Under. Also wenn das Seil zweimal unter den Füßen durchschwingt, während man nur einmal springt. Das klappt nicht – noch nicht.

Rund zwanzig Minuten wird die Anfängerschar auf Temperatur gebracht. Weiter geht's – mit »Schattenboxen ohne Handschuhe«. Aber nur eine Runde. Aus dem Mobiltelefon ertönt abermals das Signal. »Nutzt die Pause zum Wassertrinken.« Unterdessen baut Dorozhkina die Koordinationstreppe auf. Sie liegt flach auf dem Mattenboden und besteht aus mehreren gleichmäßig angeordneten Feldern, durch die verschiedene Schritt- und Sprungmuster ausgeführt werden – teils kombiniert mit Technikvarianten. Das Mädchentrio schlägt sich achtbar. Gelingt eine Übung richtig gut, klatschen sie sich lautstark ab: »Yees!«

Partnerübungen folgen. Mit Handschuhen. Begeistert suchen sich alle ein Paar. Und wieder stehen Schlagtechniken auf dem Programm – zum Kopf, zum Körper. Doppel-, Dreifach-, sogar eine Fünfachkombination mit Seitwärtsbewegungen. Dorozhkina: »Das ist sehr schwierig, schaut genau zu.« Spürbar, die eine Hälfte bleibt fokussiert, die andere wird zusehends unaufmerksam.

Dann der Höhepunkt. Sparring – genauer: Körpersparring. Die Trefferfläche darf nur der Oberkörper sein. Eine Art Wettkampfsimulation. »Wer will?« fragt Dorozhkina. Zwei der drei Mädchen recken sofort ihre Arme hoch, wollen sparren. Sie teilen sich den Ring mit zwei Jungs. »Achtung, Rrrring!« Erste Runde. Die Übungsleiterin hat jede Szene im Blick, korrigiert, kommentiert. »Deckung hoch!« Oder: »Mehr Jabs, arbeite, komm.« Die beiden Freundinnen teilen untereinander kräftig aus. Aus der Offensive, aus der Defensive. »30 Sekunden noch, nicht nachlassen«, pusht Dorozhkina. »Rrrring!« Erste Runde vorbei. »Wollt ihr noch, könnt ihr noch?« will sie wissen. Alle im Seilquadrat nicken, die beiden Jungs, die beiden Mädchen. Die Arme wiegen schwer, die Beine ebenso. Dennoch, der Ehrgeiz siegt, keiner, keine will aufgeben. Alle retten sich ins Ziel. »Rrrring!«

Zum Abschluss kommt die wilde Meute wieder zusammen – und sitzt kreisförmig auf den Matten. Rumpfbeugen, Liegestütze, Unterarmstütz. Dorozhkina gibt wiederum den Takt vor. Ein letztes Mal ächzen, keuchen – und bisweilen fluchen. Mittenmang das Mädchentrio. Schweißperlen rinnen über ihre Wangen. Geschafft. Kraft für einen Spruch auf dem Weg zum Windfang mit den Schuhen haben sie noch: »Hey, schreib gut über uns.« Deal.

Oliver Rast ist seit 2020 Redakteur bei der Tageszeitung *junge Welt* und Sportreporter. Sieg oder Niederlage? Entweder-Oder. Das ist die Faszination dabei. Ein klassischer Zweikampf, ein reguliertes Duell im Ring, der komischerweise ein Quadrat ist.

<https://www.jungewelt.de/beilage/art/522434>