

Konzeption

Soziale Gruppenarbeit mit dem Schwerpunkt pädagogisch begleitetes Boxen

„Box for life“

Einrichtungen:

ASB Regionalverband Ulm
89077 Ulm
Grimmfinger Weg 37
Telefon: 0731/93771-164 / 165
jochen.heilemann@asb-ulm.org

Mekong Box Gym Neu-Ulm
89231 Neu-Ulm
Memminger Str. 52/1
Telefon: 0731/874555
info@mekong-box-gym.de

Stadt Ulm
Fachbereich Bildung und Soziales
Abt. Familie, Kinder und Jugendliche
Olgastraße 152
89073 Ulm
Telefon: 0731 - 161 5310

Projektmitarbeiter :

Rola El-Halabi
(Profiboxerin)
Jochen Heilemann (Jugend-und
Heimerzieher, For (ju:) Box-Instructor©)
Markus Knoch (Heilpädagoge
Erlebnispädagoge©)
Sandra Kempter (Sozialpädagogin,
Bachelor of Arts)
Jenny Hienz, Friedericke Wohlschlegel
(Praktikanten)



Respekt und Toleranz gewinnen

Was ist „Box for life“

Das Projekt „Box for life“ ist eine bedarfsorientierte Arbeit für Jugendliche und Kinder, das mit pädagogischem Personal und erfahrenen Boxern durchgeführt wird. Das Training eröffnet über eine klare Struktur jungen Menschen einen Raum, wo sie experimentell ihr Bedürfnis nach leidenschaftlicher Aggression ausdrücken und ihren kreativen Umgang mit diesen Energien erproben können. Die produktive Seite von Aggression ist eine Grundbedingung für Liebe - sie reißt Barrieren nieder und sorgt für Wärme und Verbindung. In diesem Prozess wird erfahren, wie wichtig Selbstachtung und das Akzeptieren von Regeln sind und was es bedeutet, sich der Unterweisung durch einen erfahrenen Lehrer anzuvertrauen. Sie bekommen eine tiefe Einsicht in die eigenen Qualitäten und Grenzen und lernen Solidarität und Teamfähigkeit schätzen, die eine Gruppe vermitteln kann.

Anstatt Aggression zu verschweigen, widmen wir uns in diesem Projekt dem Thema, indem wir uns dem Kampf zuwenden.

Was wird bei „Box for life“ gemacht

Der Kurs wird für Jungen und Mädchen zwischen 12 und 18 Jahren angeboten werden. Die Kursdauer wird sich über 6 Monate erstrecken, wobei wöchentlich ein Treffen mit einer 2 stündigen Dauer stattfindet, bzw. in den Ferien auch Tagesaktionen geplant sind.

Es findet in der Zeit ein Training zur Einübung der verschiedensten boxtechnischen Grundkenntnisse statt. Wie z.B.: Aufwärmtraining, Boxspiele, Pratzentraining usw.

Darüber hinaus kommen folgende pädagogische Methoden zum Einsatz: Deeskalationstraining, Rollenspiele, Videotraining, Interaktionsübungen, ggf. erlebnispädagogische Aktionen (Höhle, Klettern, Kanu), etc.

Was sind die Ziele

- Respekt für sich und andere erlernen
- Lösungsstrategien in Konfliktsituationen
- In der Gruppe wohlfühlen und Spaß haben
- Den „inneren Schweinehund“ lernen zu überwinden
- Selbstvertrauen und Toleranz gewinnen



Selbstverantwortung
stärken

Was bietet Boxen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Boxen bzw. Kampfkünste eignen sich sehr gut dazu, mit den Themen Kampf in all seinen Facetten Gewalt, Konflikte, Durchsetzungsvermögen sowie der verletzlichen Seite, etwa Angst, Ohnmacht, Niederlage, Versagen und der Emotionsebene in Verbindung zu kommen. Diese Themen leben bei den Jugendlichen und sind ihre zentralen Themen, insbesondere während der Adoleszenz. Dieses Programm integriert aggressives Verhalten und macht den Unterschied zur Gewalttätigkeit bewusst. Es unterstützt und fördert den Reifeprozess und den Umgang mit der Verantwortung, die sich aus den Themen ergeben.

äußere Themen

Dazu zählt vor allem die sogenannte Etikette. Sie beinhaltet die Akzeptanz von Regeln, die für das Training notwendig sind wie

- Achtung vor dem Trainingspartner,
- Achtung vor dem Lehrer und der Unterweisung
- Unverletzlichkeit des Partners
- Pünktlichkeit

innere Themen

Dazu zählen alle Themen, mit denen sich die Teilnehmer während der Trainings auseinandersetzen:

- das Erlebnis Kampf
- die Unterscheidung von Aggression und Gewalt
- Kontakt mit eigenen Fähigkeiten und Zukunftsvisionen
- Umgang mit Angst und eigenen Schwächen
- Das Fokussieren und Zentrieren von innerer Kraft und Mut
- Ausdruck der Emotionen
- Sich zeigen, sich nicht verstecken können



Regeln akzeptieren
lernen

Wen wollen wir für diese Gruppenarbeit ansprechen

- Mädchen / bzw. Jungen, die dazu neigen Probleme mit anderen „handgreiflich“ zu lösen;
- Oder die nach dem Motto handeln: Wer schreit hat Recht bzw. wer haut hat Recht!
- Wenn sie/er versucht, sich ohne Rücksicht auf andere durchzusetzen, nur den eigenen Maßstab gelten lässt;

Aber auch, wenn der Jugendliche...

- Ängstlich jeder Auseinandersetzung aus dem Weg geht;
Schwierigkeiten hat auf andere zuzugehen und wenig selbstbewusst ist.