

Bericht vom BoxCamp Feltstedt Bokseklub

Am Freitag 19.09.2014 ging es nachmittags los, trotz viel zuviel Gepäck und einige Umleitungen ging es gut gelaunt gen Dänemark. Mit dabei waren Tammy, Julia, Lea, Pavel, Anton, Fabian und Lutz. Nach ca. 3 Stunden Fahrzeit wurden wir herzlichst vom Feltstedt Bokseklub begrüßt. Bevor es um 19:00 Uhr mit dem ersten gemeinsamen Training begang hatten wir noch unsere Räumlichkeiten bezogen. Das erste Training des Box-Camps wurde mit den anderen Teilnehmern aus Dänemark, Schweden und Großbritannien durchgeführt. Nach ca. einer Stunde laufen, Seilspringen und Gymnastik war das Schwitzen vorüber und wir konnten die verdiente Dusche nehmen und das Abendbrot zu uns nehmen. Während der Freizeit konnten wir die ersten Kontakte knüpfen und es ging dann um 23:00 Uhr ins Bett.

Der nächste Tag begann um 06:00 Uhr mit kurzem frisch machen und dann dem täglichen Frühlauf vom ca. 3-5km. Nach dem Lauf gab es ein sehr reichhaltiges Frühstück mit Aufschnitt, Obst, verschiedener Art und Marmelade. Nach erneuter Freizeit und weiterem kennenlernen, gemeinsamen Spielen oder Chillen ging es um 09:30 Uhr weiter mit der nächsten Trainingseinheit. Die Einheit wurde in verschiedene Gruppen aufgeteilt, aufgeteilt wurde in Alters- und Gewichtsklassen. In den verschiedenen Gruppen wurden Technik, Taktik gelehrt und Kondition und Koordination trainiert. Die Einheit ging bis 12:00 Uhr und dann gab es das wohlverdiente Mittagessen mit geschmierten Dänischen Brote.

Die dritte Trainingseinheit begann um 15:00 Uhr mit sehr lehrreichen Sparring innerhalb der Gruppen bis 17:00 Uhr.

Nach dem frisch machen konnten wir uns Hamburger mit frischem Gemüse selber belegen, frisches Gemüse und frisches Obst konnte man sich übrigens jeder Zeit freibedienen.

Am letzten Tag wurde mit einem freiwilligem Frühlauf begonnen. Dieser Lauf war auf Grund vom schlechten Wetter freiwillig, diesen haben wir natürlich wahrgenommen. Nach dem Frühstück haben wir uns auf die Diplomkämpfe und Wettkampfsparring vorbereitet.

Begonnen hat Pavel, der boxte erwartungsgemäß einen sehr starken Dänen mit 20 Kämpfen. Der Däne konnte Pavel zu keinem Zeitpunkt stellen und Pavel parierte jeden Angriff des Dänen geschickt. Beide Kämpfer agierten sehr erfahren, so wurde es ein sehr schön anzusehender Kampf der technisch auf hohem Niveau war und ausgeglichen endete.

Julia boxte gegen eine starke Schwedin, Technisch sehr stark und schon etwas erfahrener als unsere Julia. Zu Anfang konnte Julia noch gut gegen halten, doch dann machte sich die Erfahrung Ihrer Gegnerin bemerkbar und diese entschied den Kampf für sich.

Tammy bekam es bei einem Diplomkampf ebenfalls mit einer Dänin zu tun. Die beiden kannten sich bereits von einigen Trainingstreffs in Kiel. Ihre Gegnerin war bereits fast 18 J. alt und 3 kg schwerer, dennoch konnte Tammy sehr gut gegen halten und überwiegend den Kampf sogar bestimmen. Beide Kämpferinnen bekamen ein Diplom (solche Kämpfe werden nicht gepunktet)

Fabian hatte auch einen Dänen als Gegner bei seinem Wettkampfsparring. Beherzt und sogar konditionell besser drauf als sein Kontrahent boxte er sehr gut und hatte leichte Vorteile zum Schluss (Er sollte nur etwas auf seinen zu tiefen Kopf aufpassen ;-)).

Lea konnte leider aufgrund einer Oberschenkelzerrung keinen Wettkampf bestreiten, aber auch sie hat alles toll mit gemacht, auch für unseren Anton (der jüngste in der Gruppe gab es keinen passenden Gegner

Ein sehr erlebnisreiches und lehrreiches Wochenende für Alle.

Danach war das BoxCamp des Feltstedt Bokseklub vorbei und wir haben geduscht, die Sachen verpackt (durch die Medaillen und Andenken noch mehr Gepäck) und die Heimreise angetreten.

Unterwegs wurde natürlich noch ein Hot Dog gespeist bevor es über die Grenze ging.