



Aus den Augen eines Boxers

Eine ungewöhnliche Trainingseinheit erlebte die U17 in der vergangenen Woche. In der Sporthalle in Norderstedt trafen die Nachwuchskicker auf die Profiboxer von spotlight boxing - ein Erfahrungsaustausch der besonderen Art.

Die Fäuste flogen, teilweise krachte es sogar lautstark durch die Halle. Die Nachwuchsspieler des HSV gingen aufeinander los und der Trainer stand tatenlos daneben - bewusst, denn die Szenen, die ansonsten auf keinem Fußballplatz der Welt gehören, standen am vergangenen Mittwoch im Mittelpunkt der U17-Trainingseinheit. Der Ball wurde gegen Boxhandschuhe getauscht.

Der Grund war der Besuch der Profiboxer von spotlight boxing. Der Hamburger Profiboxer, der im September 2003 als Partnerboxstall von Universum Boxing Promotion gegründet wurde und seitdem u.a. Doppel-Weltmeisterin Susi Kentikian und WBA-Weltmeister Firat Arslan hervorbrachte hat, schaute mit Trainer Magomed Schaburow, Co-Trainer Vardan Zakarjan, Mentaltrainer Heiko Hansen und vier Nachwuchskämpfern zu einer gemeinsamen Übungseinheit vorbei. Unter ihnen

auch Vitali Tajbert, seines Zeichens mehrfacher Deutscher Meister, Junioren-Weltmeister (2000) und aktueller EU-Champion im Super Federgewicht. Zum Aufwärmern mussten er und seine Teamkollegen sich in einem kleinen Fußballturnier gegen die Rothosen-Kicker durchsetzen und schlugen sich durchaus achtbar aus der Affäre. Denn, es kommt nicht immer auf die schönste Spielweise, sondern auch auf die Effektivität an. Was das aus den Augen eines Boxers bedeutet, davon konnten sich die Fußballer im zweiten Teil der zweieinhalb Stunden hautnah ein Bild verschaffen.

Nach dem Aufwärmern übernahm Box-Trainer Schaburow das Kommando. Liegestützen - als erstes mussten die Jungs ihre Muckies spielen lassen. Doch schon bald merkten sie durch einfache Übungen, dass es nicht auf die Kraft, sondern vor allem auf die richtige Strategie ankommt und da-

und fragte immer wieder provokant nach den Vergleichen der beiden Sportarten. Seine Spieler saugten die Erklärungen der Profiboxer förmlich auf und zeigten sich vor allem von den physischen Eigenschaften beeindruckt. „Im Fernsehen sieht man die Schnelligkeit nicht. Man muss die ganze Zeit die Spannung halten. Es ist eine tolle Erfahrung, das einmal am eigenen Körper zu spüren“, sagte Mittelfeldspieler Evans Owuso. Bei den abschließenden leichten Sparringskämpfen saß dann auch der eine oder andere Schlag. Richtige Treffer mochte allerdings keiner am eigenen Leib spüren. Vielmehr interessierte die Nachwuchskicker die Einstellung, mit der die Boxer in die Kämpfe gehen. „Wenn Du Zweifel hast, verlierst du beim Boxen den Kampf und beim Fußball sicherlich auch das Spiel. Die mentale Stärke ist entscheidend. Du musst an dich glauben und mit Herz dabei sein. Talente gibt es Millionen, aber Profis nur eine handvoll“, führte Tajbert weiter aus. Worte, wie aus dem Lehrbuch. Wie er das selber umsetzt, wird sich am 5. Dezember im EM-Kampf in Halle zeigen. Die HSV'er werden dann sicherlich gespannt vor dem Fernseher sitzen und sagen: „Dem hab ich auch mal mit Boxhandschuhen in die Augen geschaut“. Eine Einheit, die sicherlich eine Fortsetzung erfahren wird.



Handarbeit: Dimitri Sartison, Vize-Junioren-Weltmeister, führt Glenn Schröder in sein Arbeitsgerät ein.

rum geht, „im richtigen Moment zuzuschlagen“. „Es ist wie beim Fußball, eine Mischung aus Angriffs- und Defensivverhalten“, erklärt Schaburow. „Sobald man eine Attacke setzt, ist man auch offen für einen Konter. Wichtig ist, dass du nicht an das Problem denkst, wenn etwas nicht klappt, sondern in Lösungen. Wenn ein Weg nicht funktioniert, dann mache ich halt etwas anderes. Zur Not grabe ich einen Tunnel unter dem unüberwindbaren Hindernis unterdurch“, ergänzte Tajbert sinnbildlich. HSV-Trainer Markus von Ahlen sah in dem gemeinsamen Erfahrungsaustausch einen wichtigen Lernprozess für seine Mannschaft



„In Lösungen denken“: Beide Seiten berichten im Anschluss über ihre Erfahrungen.