

e

Boxtraining mit Nikolina Orlovic

Realschule Deutsche Meisterin im Amateurboxen Gast in Wertingen

Wertingen | mbb | Mit Applaus begrüßten drei achte Klassen der Realschule Wertingen am vergangenen Mittwoch ihre hochkarätigen Gäste: Boxtrainer Parvis Karimi und seinen Schützling Nikolina Orlovic, die 21-jährige Deutsche Meisterin im Amateur-Boxen vom Boxsportclub Bayern 02 Augsburg.

Als Karimi erklärt: „Boxen ist ein Sport von acht bis 60 Jahren“, geht ein erstauntes Lachen durch die Halle. Noch mehr Staunen, als er auffordert: „Zum Aufwärmen hüpf ihr erst mal zwei Minuten mit dem Seil.“ Damit haben die Jungs und Mädels nicht gerechnet. Karimi erklärt: „Wichtig beim Boxen sind schnelle explosive Bewegungen, und dafür ist es wichtig, sich richtig aufzuwärmen.“

Die Fäuste fliegen

Später fliegen die Fäuste der Jugendlichen, natürlich nur in die Luft, denn „beim Amateurboxen ist der Kopfschutz Pflicht, um die Verletzungsgefahr einzudämmen“. Ein wichtiger Tipp: „Ihr müsst versuchen, das komplette Körpergewicht in den Schlag mit reinzubringen.“

„Bekommt man Geld für einen Kampf?“ Karimi beantwortet die Fragen der Schüler: Zurzeit trainiert Nikolina für die EM im August in Liverpool und für die WM im November in China. Da ihre Sponsoren das finanziell ermöglichen, kann sie sich voll auf das Training konzentrieren. „Wie oft trainiert Nikolina?“ Zweimal täglich, eine Einheit dauert 60 bis 90 Minuten. „Und am Wochenende sind meist Wettkämpfe“, ergänzt Karimi. „Und wann hat Nikolina angefangen?“ Mit 14 Jahren. Da sind die Schüler ja im richtigen Alter!

Dann zeigt Nikolina das Schattenboxen, also das Boxen ohne Gegner. Bei der Pratzearbeit stockt den jungen Zuschauern der

Atem, wenn Karimi den Schlag von Nina kurz vor seinem Kopf abfängt.

„Wenn genug Interesse besteht und sich Übungsleiter finden, können wir in Wertingen Boxtraining anbieten“, meint Walter Nuber, Vorsitzender des TSV Wertingen.

Offen für solche Projekte ist auch

„Boxen ist ein Sport von acht bis achtzig Jahren!“

Boxtrainer Parvis Karimi

der Rektor der Realschule Walter Conrad. Sportlehrer Herbert Gabriel versucht immer wieder, „den Schülern nicht gängige Sportarten vorzustellen. Die Schüler sollen über den Tellerrand herausschauen“, ist sein Ziel.

Und damit dies „kein einmaliges Zusammentreffen mit dieser Sportart“ ist, hat Petra Kutter bereits vorgearbeitet. „Im Wertinger Freibad gab es letztes Jahr eine Boxdemonstration. Und im Ferienprogramm sind wir zum Club nach Augsburg gefahren“, erinnert die Jugendreferentin der Stadt Wertingen. „Auch an den Boxkampf beim Wertinger Volksfest denken die Leute gerne.“

Noch mehr, wenn der Wunsch von Nikolina Orlovic in Erfüllung ginge. Karimi: „Wenn Nikolina eine Medaille bei der EM oder der WM holt, wäre sie die erste Deutsche, die das schafft. Die anderen, wie Regina Halmich, sind alle vorher ins Profilager gewechselt.“ Das hat Nikolina zusammen mit ihrem Trainer erst nach diesen Wettkämpfen vor.

Wer Interesse an dieser Sportart hat, meldet sich bei Petra Kutter, Dienstag von 18 bis 20 Uhr unter Telefon 994966, ansonsten unter Telefon 0151/59234331. Mehr über die Sportlerin erfahren Sie unter www.nikolina-orlovic.de



Rektor der Realschule Wertingen, Walter Conrad

Neubeck nicht in man Decke gehen Hilfen „Stern-

elsor-

ans frieb

trieben

als die gsburg rinne-möchte er und wenn Kinder besten en ste-

zhörlo-mschen lantat-einkin-Erfolge ist, so nge der then, iste der auch ng sein

se der ingen. itsplatz in Teil rhalten terneh-

Grüßen

antworten Sie ihr ilgemeine, e, Maxi-



So fühlt es sich an, ein richtiger Boxer zu sein. Von links Parvis Karimi, Andreas Schadl, Philipp Bredi und Nikolina Orlovic. Fotos: Bank



Am Schluss des Trainings führten Nikolina Orlovic und Parvis Karimi vor, wie es beim Training richtig zur Sache geht.