

# BOXEN

**Aufnahmeklasse:** 7. Klasse (Quereinsteiger in die 8 und 9 Klasse)

**Voraussetzende Kriterien:**

Regelmäßige Teilnahme am Trainings- und Wettkampfbetrieb im Boxverein

**Sportartspezifische Leistungsvoraussetzungen:**

A – Überprüfung der strategisch/taktischen Leistungsfähigkeit  
(komplexe Wettkampffähigkeit)

B – Überprüfung der technisch/taktischen Leistungsfähigkeit bezüglich der  
technischen Fertigkeiten und der speziellen Bewegungskoordination

C – Überprüfung der allgemein-athletischen Voraussetzungen

30 m Sprint (Hochstart), 1500 m Lauf, Liegestütz (30 sec.), Rumpfaufrichten  
(30 sec), Medizinballstoßen (Führungshand und Schlaghand) Körpergewicht  
bis 50 kg mit 2 kg Körpergewicht über 50 kg mit 3 kg Kasten-Bumerang-Test =  
Bewertung gewichtsdifferenziert

Bewertung (siehe Ausbildungs- und Überprüfungsprogramm des Berliner Box-  
Verbandes)

**Gesamturteil:**

Mindestanforderung aus A, B und C sind für die Förderung ab der 7. Klasse = 55  
Punkte

**Quereinsteiger**

A – Überprüfung der strategisch/taktischen Leistungsfähigkeit  
(komplexe Wettkampffähigkeit)

B – Überprüfung der technisch/taktischen Leistungsfähigkeit

C – Erfüllung der allgemein-athletischen Voraussetzungen

- Mindestanforderung aus A, B und C sind 60 Punkte plus 5 Wettkampfsiege  
oder Landesmeister,
- Vizemeister oder Medaille bei der Deutschen Meisterschaft
- Landes- oder Bundeskaderzugehörigkeit entsprechend der Altersklasse

**Überprüfungstermine:** Oktober – Hauptsichtungsüberprüfung  
Januar – Nachsichtungsüberprüfung  
(6. Klasse und Quereinsteiger)

**Weitere Auskünfte:** Landestrainer des Berliner Box-Verbandes  
Landesleistungszentrum Boxen  
Egon Omsen ☎ 0172 3873720  
E-Mail: [boxegon@web.de](mailto:boxegon@web.de)