Workshopnummer: 2101 CrossPunch
Tristan Bechmann
Sonntag, 22.06.2026 I 09:00 – 10:30 Uhr

1. Einleitung

Bei CrossPunch® erleben die Teilnehmer die Kombination eines effektiven Kampfsporttrainings und eines funktionellen Trainings. Die Kampfsporttechniken stammen aus dem Bereich des Boxsports, Kickboxen und Mixed Martial Arts (MMA). Die Übungen werden immer verschieden zusammengesetzt, um somit für den Teilnehmer bei jedem Training ein neues Ergebnis zu bieten.
CrossPunch ® verbindet die fünf motorischen Grundelemente zu einem Training.

1.1 Was zeichnet Crosspunch® aus?

Partnertraining: Alle Boxübungen erfolgen als Partnertraining. Das steigert für die Teilnehmer die Attraktivität des Workouts und auch die Motivation, die Trainingsstunde zu besuchen. Der gegenseitige Respekt wird erhöht und die Zusammenarbeit zwischen den Partner wird gefördert.

Koordinative Fähigkeit: Das Training stellt einen Anspruch an die koordinativen Fähigkeiten der Teilnehmer. Die Übungen müssen korrekt durchgeführt werden. Dennoch ist der Anspruch im Gegensatz zu klassischen Aerobicformaten wie Stepaerobic oder Tanzformaten wie Zumba leichter, da die Teilnehmer ihre eigene Geschwindigkeit nutzen. Insbesondere die Orientierungsfähigkeit und die Kopplungsfähigkeit werden in diesem Training angesprochen. Die anderen fünf Grundfähigkeiten können in den verschiedenen Übungen unterschiedlich intensiv eingebracht werden. Insbesondere die Gleichgewichtsfähigkeit kann für die Älteren Teilnehmer beübt und spielerisch variiert werden.

Kreative Übungen: Alle Übungen können an die Teilnehmer angepasst werden. Dies kann sogar innerhalb der Stunde erfolgen, somit bleibt kein Trainierender außen vor. Die Übungen können vom Rehabilitationssport bis zum Ergänzungstraining bei leistungsorientiertem Grundlagentraining eingesetzt werden. Im Rehabilitationsbereich sind sie insbesondere bei Morbus Parkinson sinnvolle Ergänzung des Trainings. Im Leistungsorientierten Bereich ist es

im Zeitraum der unspezifischen Vorbereitung eine gute Ergänzung und ein abwechslungsreiches Training.

Vielfältig: Eine große Zahl an Übungen macht die Stunden abwechslungsreich. Durch das WOD- System (Workout of the day) kann man die Stunden auch mehrmals pro Woche anbieten, immer wieder Standardübungen einbauen und eine Leistungsüberprüfung stattfinden lassen. Dennoch wird es nie langweilig. Gleichzeit sorgt das WOD auch für größtmögliche Abwechslung, da man keine starren Vorgaben nutzen muss. Im Gegensatz zu anderen Trainingsformaten in diesem Bereich.

Musik: Das Training findet mit Musik statt. Die Leistungsbereitschaft steigt bei den Teilnehmern. Musik ist für viele Teilnehmer eine wichtige Motivation, um Sport zu treiben. Der gezielte Einsatz kann durch einen gesteigerten Takt und Rhythmus die Einsatzbereitschaft erhöhen.

Zielgruppe: CrossPunch® ist für alle. Von sportlich ambitionierten Teilnehmern bis zu Rehabilitationsteilnehmer können alle Leistungsklassen mitmachen.
Sicherheit: Alle Techniken werden eingeübt und aufgebaut. Die Schläge werden in der Regel vom Körper des Pratzenhalters weg ausgeführt. Es werden keine Wettkampfsituationen dargestellt und nicht auf den Körper gezielt.
Stressreduktion: Durch die Übung lässt sich der aufgebaute Alltagsstress schnell vergessen. Die Kombination aus Koordination, Übungsvorgabe und sportlicher Anforderung sorgen für eine Konzentration auf den Sport.

2. Organisation

Bei diesem Training kommt es zu direktem Kontakt zu dem Partner. Bei der Vorbereitung und dem Stundenaufbau, genau wie bei einem Kursstart, muss einiges beachtet werden. Diese Punkte fasse ich an dieser Stelle kurz zusammen.

2.1. Sicherheit

CrossPunch® ist als Semikontaktsport mit einigen Risiken versehen. Aus diesem Grund sollte jeder Übungsleiter sich vor dem Training mit dem Material vertraut machen. Jede Übung sollte einmal durchgespielt werden, um die größten Gefahrenpunkte zu identifizieren und die nötigen Hinweise zu geben. Bei der Ausrüstung gilt Sicherheit vor Preis. Personenschäden gehen schnell in die tausende. Auch Nachlässigkeiten gilt es zu vermeiden. Eine vergessene Bandage kann mehr Auswirkungen haben als man am Anfang denkt.

Falsches Schuhwerk oder eine schlecht gehaltene Pratze ist häufig ein unterschätztes Unfallrisiko. Als Übungsleiter ist man für die Teilnehmer verantwortlich. Gerade in diesem Bereich sind Nachlässigkeiten auch mit Unfällen verbunden.

2.2. Vorbereitung

Bevor der Kurs gestartet wird, muss man sich davon überzeugen, dass der Raum die nötige Größe hat. Für jeden Teilnehmer sollten 4 m^2 zur Verfügung stehen. Auch über nötige Beleuchtung und die Möglichkeit nicht benötigtes Equipment zu lagern, sollte man sich informieren. Vor jedem Kurs sollte der Kursleiter fragen, ob sich die Teilnehmer fit fühlen und den Ablauf auf die Teilnehmer abschätzen. Insbesondere ist es entscheidend, ob es sich um einen Tageskurs oder um eine Kursreihe handelt. Der Kursleiter sollte entsprechend vorbereitet sein und immer ausreichende Übungen und Variationen bereits im Vorfeld sich überlegen.

2.3. Material

Als erstes werden Boxhandschuhe benötigt. Diese sollten 12 Oz schwer sein. Das Oz steht für Unzen, somit ist ein Boxhandschuh 340 g schwer. Diese Boxhandschuhe werden beim Boxen nach Gewicht der Sportler genutzt. In der Fitnessversion haben sich 12 Oz Handschuhe als geeignet herausgestellt, da die Dämpfung auch ohne Pratze ausreichend ist und das Gewicht von den meisten Teilnehmern gut geführt werden kann. Gern können schwerere Handschuhe genutzt werden. Sogenannte Sackhandschuhe oder Grappling-Handschuhe dürfen nicht genutzt werden. Die Gesundheit jedes Teilnehmers geht vor. Der Kursleiter hat die Pflicht die Kurse so sicher wie möglich zu gestalten, bei Sackhandschuhen sind die Handinnenflächen offen und die Hand schaut raus. Grappling-Handschuhe haben keinen Fingerschutz, beides kann zu Verletzungen führen.

Zusätzlich werden Pratzen benötigt, diese dienen als Schlagpad.

Bandagen schützen die Handgelenke vor Überlastungen und sind somit nicht ein „Kann“, sondern ein „Must Have“ im Boxsport. Die Bandagen sind ein absolutes MUSS bei Leihequipment wegen der Hygiene. Innenhandschuhe in „Uni Size“ ersetzen niemals eine individuell gebunden Bandage.

Auch für die Trainer ist es ein gut, Bandagen zu fordern, entweder kann die eigene Werbung aufgedruckt sein oder auch die Werbung des Trainingsprogramms. Somit kann eine zusätzliche Einnahmequelle erzeugt werden und eine Bindung des Teilnehmers erfolgt.

Das Anlegen der Bandage erfolgt im Kurs! Immer daran denken: Der Trainer ist Vorbild.



Abbildung 1 Pratze und Handschuh / privat

Als Übungsleiter sollte man auch eine Musikanlage zur Verfügung haben. Mit Musik ist die Übungsausführung deutlich leichter als ohne. Zusätzlich kann man Poolnudeln als Trainingsgerät für späte Übungen einsetzen.

Springseile, Medizinbälle und alle möglichen Trainingsgeräte kann man nutzen, um das Training abwechslungsreich zu gestalten.

2.4. Kontraindikation

Wie bei den meisten Sporttrainingsprogrammen gibt es auch bei Crosspunch verschiedene Kontraindikationen. Kontraindikationen sind Lebensumstände oder Erkrankungen, bei denen ein Training nicht durchgeführt werden sollte. Einigen Kontraindikationen sind auch als relativ eingestuft. Das bedeutet, dass diese Person mit Rücksprache und einem angepassten Programm am Training teilnehmen kann.

Absoluten Kontraindikationen zu nennen:

- → Zustand nach Herzinfarkt oder Schlaganfall
- → Akute Entzündungen
- → Fiebrige Erkrankungen
- → Akute Infekte
- → Herzerkrankungen
- → Herzrhythmusstörung
- → Blutdruck über 140 / 90 mmHg Wobei der Diastolische Wert der wichtiger ist.
- → Zustand nach akuten Bandscheibenproblematik
- → Fibromyalgie

Relative Kontraindikationen:

- → Osteoporose

- → Onkologische Erkrankungen
- → Neuronale Erkrankungen (M. Parkinson, M. Alzheimer u.Ä.)
- → Erkrankungen der Lunge
- → Rheumatischer Formenkreis
- → Endoprothesen

Diese Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

2.5. Aufbau der Einheit

Es bietet sich an, erst alle Bandagen anlegen zu lassen. Dann erfolgt das Warm Up. Das Warm Up sollte zu den einzelnen Stundenbildern passen. Danach folgen die Boxrunden. Bei der Stunde ist auch möglich im Cool down auch eine Stretching- oder gezielt Kräftigungseinheit einzubauen. Das Training besteht aus mehreren Runden á 2 Minuten. Die Boxrunden können frei gestaltet werden.

Eine Beispielstunde werden wir heute durchführen. Dabei werden die verschiedenen Grundregeln erklärt.