Saubere Grundlagen mit Disziplin

Boxen | Falk Wisinger belebt den Kampfsport beim SC 04 wieder, sein Training ist für jedes Alter offen.

VON ROMAN SCHUSTER



Falk Wisinger (mit Mütze, ganz rechts vorne) trainiert seine Schützlinge im Boxen im Keller des SC 04 Schwabach. Foto: Roman Schuster

SCHWABACH – „Don't you start no fight", krächzt der ursprüngliche AC/DC-Sänger Bon Scott im Liedtext von „TNT" ironischerweise, während sich Falk Wisingers Schützlinge im Keller der Turnhalle des SC 04 Schwabach fürs Boxen aufwärmen. Wenig später stehen die Kinder und Jugendlichen schon im Ring, einer der Jungen sparrt gegen Wisinger, einer versenkt Schläge in den Pratzen des anderen Trainers. Das Gequietsche der Schuhe auf dem Hallenboden ist ohrenbetäubend. Alle anderen verausgaben sich in Zweierteams am Sandsack, einer hält, einer schlägt.

Doch alle wollen in den Ring, das merkt man. Der Trainer macht aber klar: „Außen liefern, dann dürft ihr hier rein." Die würden schon auch „kassieren" von ihm, so Wisinger. „Bei den Neuen schlage ich so zu, dass sie es zumindest spüren." In etwa so, als würden sie mit einem Gleichaltrigen kämpfen. „Wir streicheln die Jungs hier nicht", sagt Wisinger. „Und wenn sie nach einem halben Jahr die Deckung nicht gecheckt haben, dann kriegen sie so lange eine drauf, bis sie es kapieren." Falk Wisinger hat immer schon Kampfsport gemacht, angefangen hat es mit Judo beim 1. FC Schwabach. Später kamen Karate und Taekwando dazu.

Perspektive Leistungssport

Fürs Boxen schloss er eine Trainerlizenz in Frankfurt an der Oder ab. „Perspektivisch will ich in den Leistungssport", erklärt der 55-Jährige. Vor allem aber wollte er die „tote" Boxabteilung beim SC 04 reanimieren: „Vor rund zehn Jahren, da war der Laden hier unten voll, das Kondenswasser lief vom Spiegel." Seit eineinhalb Jahren bietet Falk Wisinger wieder zweimal wöchentlich Box-Training an, Dienstag- und Donnerstagabend. Seine Mittrainer Nicolas Kuzman und Gökhan Perem unterstützen ihn dabei.

„Die Idee ist, saubere Grundlagen mit der notwendigen Disziplin zu schaffen." Und das für jedes Alter. Dazu gehört beispielsweise eine gerade Führhand - also die vordere Hand -, gute Beinarbeit und die richtigen Deckungstechniken. Strategisch zu kämpfen, ist Wisinger dabei von Beginn an wichtig. Der Trainer könne sich nicht immer um alle gleichzeitig gut kümmern, „aber jeder kriegt über ein halbes Jahr ungefähr dieselbe Aufmerksamkeit". Warum genau ein halbes Jahr? „Nach einem halben Jahr hast du ein Gefühl fürs Boxen, ab dann macht es Spaß."

Der Spaß ist seinen Schützlingen anzumerken. Der elfjährige Ben beispielsweise spielte Fußball, bis ihn sein Kumpel Eliyas überredete, mal im Keller vorbeizuschauen. „Fußball hat mir gar nicht gefallen, aber Boxen ist toll", nuschelt Ben durch den Mundschutz. „Ich möchte mich besser verteidigen können." Normalerweise trainieren verschiedene Altersgruppen gemischt, so Wisinger. „Im Moment haben wir keine Frauen, immer mal wieder kommt aber eine vorbei", sagt er. An diesem Abend sind nur Jungs und Jugendliche mit dabei.

Mal abgesehen von zwei Vätern, die ihre jeweiligen Sprösslinge begleiten. Manuel brachte seinen achtjährigen Sohn Christian vor einiger Zeit ein paar Mal zum Training. „Nach drei Trainingseinheiten habe ich dann selbst mitgemacht", sagt der Selbständige. „Ich bin so gestresst von meinen zwei Firmen, hier kann man mal die ganze Wut rauslassen." Auch Falk Wisinger kam durch seinen Vater zum Boxen. Horst Wisinger, der kurz nach dem Training mit einem Freund ankommt, ist früher für den 1. FC Nürnberg in den Ring gestiegen. Wisinger Senior versichert: „Boxen kann man bis ins hohe Alter."