

Mit Boxen und Zumba in die Vorbereitung zur Leistungsklasse

Lürrip. Wieder einmal geht die D1 des SV Lürrip untypische Wege. In der Vorbereitung zur Leistungsklasse des Jahrgangs 2003 steht Boxtraining auf dem Programm. „Beim Boxen betreibt man ein intensives, konzentrier-

tes, bewegungsreiches und hartes Training“, berichtet Michael Palumbo, der das Team bereits seit einigen Jahren mit Patrick Berwig und Besim Muslu trainiert.

Boxer zählen landauf, landab zu den fittesten Sportlern überhaupt. Schließlich ist der Boxsport eine der härtesten Wettkampfsportarten. Dabei zeigen die spezifischen Belastungen des Boxens auch zu anderen Sportarten durchaus Parallelen. Auch im Fußball ist das Boxtraining zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten durchaus sinnvoll einsetzbar. „Und ganz nebenbei ist so ein Boxtraining eine teambildende Maßnahme für unsere Truppe“, so U13-Trainer Michael Palumbo. Zudem wird in die Vorbereitung noch ein Zumba-Training eingebaut. Koordination, Ausdauer, Anmut, Beweglichkeit und Fitness werden beim Zumba gebündelt. Die Mannschaft hat bereits in der letzten Saison als jüngerer Jahrgang in der Leistungsklasse Erfahrungen sammeln können, die dem Team nun zugute kommen sollen. Mit vier starken Neuzugängen ist die U13 in der neuen Saison gut aufgestellt.



Trainer Michael Palumbo