

Boxen in der Schule!?!

Cony König, der mehrfache österreichische Boxmeister war als Boxlehrer in der B - Klasse und in der 4. Klasse zu Besuch. Wir zogen schnell unser Turngewand an und gingen anschließend in den Turnsaal. Wir machten Aufwärmübungen wie z. B. Seilspringen. Alle fanden es lustig. Er zeigte uns wie wir am besten boxen können. Vorher zogen wir uns Schutzhandschuhe an. Bereits nach kurzer Zeit waren unsere Hände heiß und wir kamen ordentlich ins Schwitzen. Während des Boxunterrichtes machte Cony Kömig lustige Witze. Zum Schluss erzählte er uns von seinem Motto: „King 5“. Das bedeutet:

1. Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness
2. Stärkung des Selbstvertrauens
3. Aggressions- und Stressabbau
4. Toleranzpegel erhöhen
5. Bewegung und Gewichtsreduktion



