



Boxen als koordinatives Training zur Förderung der kognitiven Gesundheit

Vorstellung

- Hintergrundinformationen zu meiner Person
- Erfahrungen und Kompetenzen im Bereich des Boxsports
- Bedeutung des Themas für die Förderung von Koordination und mentaler Gesundheit

Boxen als effektive Methode für Koordination und mentale Gesundheit

- Erklärung der Bedeutung von Koordination im Alltag und Sport
- Analyse der mentalen Aspekte des Boxens und deren Auswirkungen auf die Gesundheit
- Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit von Boxen als ganzheitliche Trainingsmethode
Beispiel: Verbesserung der kognitiven Funktionen: Eine Studie von Williams et al. (2018) ergab, dass regelmäßiges Boxtraining bei älteren Erwachsenen zu signifikanten Verbesserungen der kognitiven Funktionen führte, einschließlich Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Exekutivfunktionen.

Methodik zur Förderung von Koordination und mentaler Gesundheit

- Didaktischer Ansatz: Vermittlung von grundlegenden Boxtechniken und Bewegungsabläufen
- Individuelle Anpassung des Trainingsplans entsprechend der Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer
- Bedeutung von korrekter Regression und Progression für effektives motorisches Lernen

Übungen (Drills):

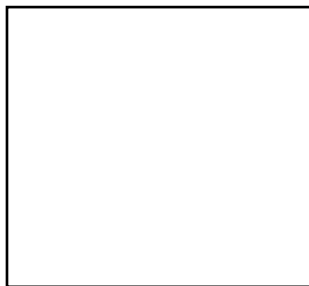
Grundstellung

Full-Steps

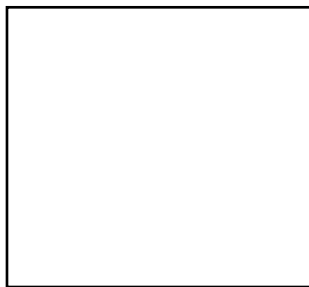


Half-Steps

In jede Richtung unter Aufrechterhaltung der Grundstellung



Jab & Cross (geradlinige Schläge)



Headmovement (Ausweichmanöver)



Zusammenfassung und Ausblick

- Betonung der ganzheitlichen Wirkung des Boxtrainings auf Körper und Geist
- Ausblick auf die erwarteten Ergebnisse und Ziele des Workshops

Kontaktinformationen: (Falls ich dein Interesse geweckt habe, du Material benötigst oder allgemeine Fragen hast, dann zögere bitte nicht)

Davit Rushanyan

boxen@davitrushanyan.de

Instagram: **coachdavityan** | Education-Channel: **kampf iq** | Gym: **kampf iq.studio**