



MädchenStärken

www.maedchenstaerken.de

MädchenStärken wirkt gegen Benachteiligung und Passivität, stärkt das Selbstbewußtsein und macht Mut, mitzuspielen, mitzureden und selbst Initiative zu ergreifen. Weg vom Rand und rauf auf's Spielfeld!

MädchenStärken ist ein gemeinsames Programm der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung und Nike.

BOXGIRLS

BOXGIRLS in Berlin

„Ring frei für Mädchen!“. Mädchen, die boxen, sind starke Mädchen. Sie entwickeln selbstsicheres Auftreten und erlernen Souveränität im Umgang mit Aggression. Amateurboxen ist eine strategische Sportart – im Mittelpunkt stehen taktisches Können, körperliche Fitness, mentale Stärke und technische Perfektion. Die BOXGIRLS wollen die männerdominierte Sportart in einem mädchenfreundlichen Umfeld betreiben und ihre Begeisterung für das Boxen in die Öffentlichkeit tra-

gen.

Tanja, 14: „Seit ich bei den BOXGIRLS trainiere, fühle ich mich viel stärker und selbstbewusster!“

Tabea, 16: „Im Boxcamp ist immer super Stimmung, das Training ist sehr abwechslungsreich und man lernt sehr viel über den Sport, den eigenen Körper, Ernährung und was es heißt, ein Team zu sein.“

Fatma, 17: „Mir gefällt besonders gut, dass keine Jungs beim Training dabei sind. So können wir ungestört trainieren und haben viel mehr Freiheiten.“

Aktuelles

Bei den Berliner BOXGIRLS geht es nicht nur um die linke oder rechte Gerade. In einem wöchentlichen Boxtraining haben die Mädchen bereits ihre Berührungängste mit diesem Sport überwunden und gemeinsam mit Freundinnen erste Boxerfahrungen sammeln können. Um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Technik- und Ausdauertraining zu gewährleisten, geht es beim Training nach dem boxtypischen Aufwärmen mit Seilspringen um Basistechniken für Beinarbeit und Schlagen, was in Partnerinnenübungen und am Sandsack weiter trainiert wird.

Die BOXGIRLS sind regelmäßig bei großen Sportveranstaltungen wie z.B. den Deutschen Hochschulmeisterschaften, den Berliner Meisterschaften oder auf Kiezveranstaltungen dabei, um weitere

Mädchen für den Sport zu begeistern. Bei der BOXGIRLS-Party im Frühjahr warteten die Boxerinnen mit Showkämpfen, Boxworkshops, einer Boxfilm-Chill-out-Lounge und Buffet auf.

Parallel setzen sich die BOXGIRLS durch aktive Netzwerkarbeit ein. Sie besuchen Schulen und laden Schulklassen ein. In einer Wanderausstellung zeigten sie Fotos von ihren Aktivitäten und organisierten einen Foto-boxworkshop. Das alles ist nach zu verfolgen auf der Projekt-Website www.boxgirls.de.

