

# Herz in den Händen

Beinarbeit, Konzentration und Kraft – das alles ist beim **Boxen** gefragt.

Die **Betriebssportler** der Stadt wissen aber, dass das wichtigste an ihrem Sport das Herz ist.

VON GEORG AMEND

Kurz vor sechs Uhr abends kommt Frank Ruf vom Parkplatz der Suitbertusschule am Dürerring. Lässig hängt eine Sporttasche über seiner Schulter, während er sich auf den Weg in die Umkleidekabine macht. Dort streift er seine schwarzen Cowboy-Stiefel ab, schält sich aus seiner Trainingsjacke, unter der ein rotes, schulterfreies Leibchen zum Vorschein kommt, das ihm genug Bewegungsfreiheit für seine Arme lässt. Die braucht Frank Ruf auch, denn er ist Boxer.

Während sich die anderen Teilnehmer der städtischen Betriebsboxgruppe mit Fußball die Zeit bis zum Trainingsbeginn vertreiben, macht Frank Ruf im hinteren Teil der kleinen Turnhalle Kräftigungsübungen. Fußball interessiert den ehemaligen deutschen Vizemeister im Halb-Mittelgewicht, der 278 Kämpfe absolviert hat und eine „Gerresheimer Box-Legende“ ist, nicht wirklich. Und auch Trainer Kai Burchardt gesteht: „Das ist nicht das typische Warmmachen, aber der Ball lag gerade da rum.“

Schlecht ist die kurze Betätigung mit dem gelben Filzball aber nicht, denn Beinarbeit ist beim Boxen gefragt. So wird nach dem Warmlaufen das Sprungseil ausgepackt. Die Boxer, die sonst bei der Stadt als Vermessungstechniker, Auszubildende oder Hausmeister tätig sind, müssen nun in zwei Minuten langen Einheiten Seilspringen, Schattenboxen und wieder Seilspringen. „Weil wir Ferien haben, sind nur wenige da. Sonst sind es um die 15 Sportler“, sagt Burchardt, der noch beim TuS Gerresheim aktiv ist. „Und weil wir Ferien haben, werde ich es heute etwas ruhiger angehen lassen. Obwohl – es kommt darauf an, wie die sich verhalten. Wenn die mich ärgern, scheuche ich sie ein bisschen“, sagt Burchardt schmunzelnd und fügt hinzu: „Ich weiß



Ex-Profi-Boxer **Frank Ruf** (links) tobt sich hier am Sandsack aus, während ihm **Kai Burchardt** (rechts) als Trainer der Betriebsportgemeinschaft der Stadt Anweisungen gibt.

FOTO: DIETRICH JANICKI

schon, wie ich die in 20 Minuten genauso fertig machen kann, wie in zwei Stunden.“

So weit kommt es diesmal aber nicht. Nach dem Aufwärmen ist Sparringsboxen angesagt. Dass das für die Stadtsportler nicht nur großes Hobby ist, merkt man in diesen Paarkämpfen. Es ist ein Sport, der ernst genommen werden muss und neben Kondition auch Konzentration fordert. Sonst ist die Deckung schnell durchbrochen und die Faust des Gegners im Ziel.

Doch beim Sparring achtet Trainer Burchardt darauf, dass die ehe-

## INFO

### Zur Person

**Kai Burchardt** 32 Jahre alt, Vermessungstechniker der Stadt, absolviert seinen Trainerlehrgang für einen Neusser Verein in Duisburg-Wedau. Er boxte zehn Jahre lang für den TuS Gerresheim, absolvierte aber nur zwei Kämpfe und gewann beide. **Freundin** Susanne Mayer lernte er vor eineinhalb Jahren in einem Fitnessstudio kennen.

mals Aktiven wie Frank Ruf oder Ralf Kronenberger (200 Kämpfe) den Neulingen nicht zu sehr ihre Grenzen aufzeigen. Burchardt begleitet die Kämpfe, verbessert die Technik, gibt Tipps und Anweisungen. „Nimm dein Herz in die Hände“, fordert er beispielsweise, während aus dem mitgebrachten Radio fast schon klischeehaft der Titelsong des „Rocky“-Films „Eye of the Tiger“ läuft. Wenigstens sehen die Betriebssportler nach dem Training nicht so kaputt aus, wie Sylvester Stallone in dem Film. Sie sind lediglich müde, aber zufrieden.