

# Kampfsport zuhause trainieren - Standboxsack oder klassischer Boxsack?

Gerade in aktueller Zeit findet das Training immer häufiger zuhause statt. Möchte man seine Technik und vor allem auch die sportartspezifische Kraft und Ausdauer erhalten oder am besten noch verbessern, führt als Kampfsportler eigentlich kein Weg am eigenen Boxsack vorbei. Populär sind dabei besonders zwei verschiedene Varianten: Der Standboxsack und die klassische Variante, meist aufgehängt an einer Kette. Verschaffen Sie sich doch am besten erst einmal einen **Überblick über verschiedene Varianten von Boxsäcken**.

## Der klassische Boxsack



Klassischer Boxsack von Excalibur aus dem  
Maxxus Box Shop

Oftmals kommt ein solcher Sack ungefüllt. Besteht die Möglichkeit, diesen mit entsprechender Füllung zu kaufen, sollten Sie unter Umständen aber tatsächlich einmal genauer darüber nachdenken, denn mit der falschen Füllung geht schnell viel Spaß verloren. Auch wenn man den Boxsack gerne als Sandsack bezeichnet, sollten Sie nicht auf die Idee kommen, diesen tatsächlich mit Sand zu füllen - das wird nämlich steinhart. Bestens geeignet sind meistens alte Kleider.

Ansonsten müssen Sie sich zunächst überlegen, wie lang der Boxsack sein soll. Je länger und schwerer dieser ist, desto träger verhält er sich auch. Meistens ist die größere Variante auch die bessere Wahl, da diese weniger schwingt und sich so wesentlich effizienter trainieren lässt, ohne dass Sie ständig Zeit aufwenden müssen, um den Sack wieder zum stehen zu bringen. Bedenken Sie aber zum einen ihre Deckenhöhe und auch die Tragfähigkeit ihrer Decke. Für den typischen Altbaukeller mit knapp 2 m Deckenhöhe ist ein solcher Boxsack kaum geeignet, da die Schwingung durch die zu kurze Aufhängung völlig eingeschränkt ist. Für die Aufhängung sollten Sie besonders an Dübel und Schraube nicht sparen. Insgesamt kann man davon ausgehen, dass man einen aufgegangenen Boxsack etwas leiser verwenden kann als einen Standboxsack.

# Der Standboxsack



Standboxsack von Punchline aus dem Maxxus Box Shop

Ein Standboxsack ist eine willkommene Alternative besonders für diejenigen, die auch viel mit Kicks arbeiten. Eine Füllung ist meistens nicht notwendig, da die Stabilität durch die Grundkonstruktion gewährleistet ist und ein dickes Schaumstoffpolster die Trefferflächen bildet. Machen Sie sich aber klar, dass der Standboxsack, egal wie schwer er ist, springen wird. Sobald Sie etwas mehr damit machen als diesen nur leicht zu treffen kann dieser noch so massiv sein, ein Springen ist kaum zu verhindern. Das sollten Sie bedenken, wenn Sie darüber nachdenken, den Boxsack in einem Mehrfamilienhaus zu verwenden.

## Grundsätzliche Empfehlung

Grundsätzlich gilt: Wer billig kauft, kauft zweimal. Dieser Spruch ist zwar schon lange serienreif, trifft aber hier ganz besonders zu. Produkte unter 100-120€ sind meist eher als Spielzeug denn als Sportgeräte zu verstehen. Selbst ein Anfänger reizt das Potenzial von so einem Gerät schnell aus und verliert dann unter Umständen auch schnell den Spaß daran. Sparen Sie nicht an falscher Stelle, schließlich wollen Sie Sport machen und nicht nur spielen, richtig?

**Ein kurzes Tutorial für totale Einsteiger gibt es übrigens hier.**