

# Lernexpedition Bewerbung

Guten Tag.

Mein Name ist [REDACTED] und ich behandle mich in der Zeit der Lernexpedition, mit meinem Partner [REDACTED], über das Thema Boxen. Dabei wollen wir uns mit theoretischen, konditionellen und technischen Grundlagen befassen und sie praktisch Ausüben. Hierfür hilft uns ein Trainingsplan den wir uns zusammen mit unserem Trainer erstellt haben (Detaillierte Ansicht unten). Außerdem wollen wir uns mit zwei theoretischen Themen befassen: Die körperlichen Folgen einer langjährigen Boxkarriere und ob, und wie schädlich Boxen eigentlich ist. Und wie Boxen zu dem geworden ist was heute Millionen von Menschen im Fernseher beobachten (Die Geschichte des Boxens).

Warum möchte ich es lernen bzw. mich mit diesem Thema auseinandersetzen?

[REDACTED] und ich waren gemeinsam im Alle ins Ausland Projekt in Afrika (Kenia). Dort haben wir als gemeinsames Hobby Boxen für uns gefunden und uns viele unserer sozialen Kontakte darüber aufgebaut. Weshalb wir schnell einen Einstieg in die Sportart bekommen haben und auch in Mombasa uns schon Boxkämpfe angeguckt haben mit unserem damaligen Trainer und noch heutigen guten Freund. Als wir wieder zurück in Berlin waren, haben wir uns erstmal nach einer guten Box Einrichtung umgesehen und sie für uns auch gefunden. Seitdem trainieren wir mit unserer Trainingsgruppe sechs Stunden die Woche und können auch noch jetzt behaupten das uns der Sport total viel Spaß macht und er für uns beide ein guter Ausgleich für die Schule ist. Außerdem haben wir beide ein starkes Interesse uns mit dieser Sportart sowohl praktisch als auch theoretisch auseinanderzusetzen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00-10:00	1 Std. laufen	2 Std. Theorie + Pause	6 Std. Theorie + Pausen	2 Std. Theorie + Pause	1 Std. laufen
10:30-11:30	1 Std. Theorie				1 Std. Theorie
12:30-13:30	30 Min. laufen 30 Min. dehnen	30 Min. laufen 30 Min dehnen		30 Min. Laufen 30 Min dehnen	30 Min. laufen 30 Min. dehnen
	Ruhezeit	3 Std. Training 16:00- 19:00		3 Std. Training 16:00- 19:00	Ruhezeit
	2 Std. Training 18:00- 20:00				2 Std. Training 18:45- 20:45

Theorie: Recherchearbeit zu ausgewählten themen und der verfassung der Fachtexte

Training: 4 Std. tägliches arbeiten an sportlichen Fähigkeiten  
+Mittwoch Ruhetag

Welche Ziele?

Wir wollen uns am Ende der Woche vor allem technische, konditionelle und theoretische Grundlagen durch das Verfassen von Texten und Training angeeignet haben, dazu wollen wir tieferes Wissen zu der Geschichte des Boxens bekommen und einige Hintergründe des körperlichen Risikos einer langjährigen Boxkarriere darlegen.

In unseren täglichen Trainingseinheiten wollen wir unsere körperlichen Fähigkeiten weiter entwickeln so arbeiten wir z.B. durch morgendliches Joggen an unserer Kondition und in unserer Einrichtung an Technik, Schnelligkeit etc.

Am Ende der Woche entsteht zum einen ein Video was zur Dokumentation unseres Trainings dient. Jeweils ein Text zum körperlichen Risiko und der Geschichte und zwei Texte zur theoretischen und technischen Grundlage vom Boxen.

Ich arbeite in meiner Lex Woche zusammen mit [REDACTED]. Wir werden uns sowohl im Training als auch im schriftlichen Teil gegenseitig unterstützen. Haben jedoch jederzeit die Möglichkeit uns mit unserem Ansprechpartner und Coach Antonio aus der [REDACTED] auszutauschen. An besagtem Ort findet auch unser tägliches Training statt.

Wie gesagt soll am Ende der Woche aus dokumentarischen Zwecken ein Video entstanden sein, das sowohl unsere Laufeinheiten, als auch unsere Trainingseinheiten und Fortschritte gut zeigt. Dazu werden wir Texte anfertigen die sich konkret mit wichtigen Themen im Boxen beschäftigen. Hier wird es sich hauptsächlich um Theorie Geschichte und Technik handeln. Ich wünsche mir große Fortschritte in unserer sportlichen Leistung und unserem intellektuellen Wissen in Bezug auf den Boxsport.