

Mehr als nur ein Kampfsport

Boxen Seit knapp einem Jahr gibt es beim SV Ingersheim eine Boxabteilung. Rund 40 Jugendliche trainieren inzwischen dort unter der Leitung von Trainer Deniz-Hamit Aygün. *Von Ralf Mangold*

Große Erfahrung bringt Deniz-Hamit Aygün mit, der selbst als Amateur viele Jahre erfolgreich in Berlin geboxt hat. Unter anderem konnte der physische Boxer, wie er sich selbst beschreibt, in einem Schwergewichts-Fight sogar einmal den amtierenden deutschen Meister bezwingen. Schon als Jugendlicher war er von dem Sport fasziniert und hat viele Kämpfe im TV verfolgt, bevor er selbst mit dem Boxen angefangen hat.

Inzwischen lebt der 32-Jährige in Crailsheim und ist Trainer sowie sportlicher Leiter bei der neuen Boxabteilung des SV Ingersheim, die er zudem auch noch ins Leben gerufen hat. „Als ich festgestellt hatte, dass es hier gar keinen Boxverein gibt, habe ich mich dazu entschlossen, so etwas in Crailsheim für Jugendliche anzubieten, um ihnen auch hier ihre Leidenschaft zu ermöglichen.“

Reizvolle Herausforderung

Boxen ist für Aygün viel mehr als nur ein Kampfsport, „das ist auch eine mentale Sache“. Sehr wichtig sei dabei die Disziplin im Training und Wettkampf. Zudem müsse man aus der eigenen Komfortzone herausgehen. „Dieser Sport ist für mich eine reizvolle Herausforderung und gibt mir ein Freiheitsgefühl.“

Vor rund einem Jahr hat er die Boxabteilung ins Leben gerufen. Mit drei Jungs hat der C-Lizenz-Trainer damals angefan-



Trainer Deniz-Hamit Aygün (links) beobachtet genau einen Sparrings-Boxkampf.



Das Boxtraining beim SV Ingersheim wird von den Jugendlichen sehr gut angenommen.

Fotos: Ralf Mangold

gen, inzwischen trainieren rund 40 Mädchen und Jungen ab 15 Jahren zweimal in der Woche in seiner Boxschule Instinct Boxing in der Ingersheimer Sporthalle. Die Nachfrage ist groß, was Aygün aber dringend noch benötigt, sind weitere Trainer – bisher ist er nämlich noch ganz auf sich alleine gestellt. Mithilfe von Sponsoren wurden im Laufe der Zeit mehrere Boxsäcke und sogar ein richtiger Boxing angeschafft.

Breitensportliches Boxen

Die Abteilung orientiert sich in erster Linie am breitensportlichen Boxen, das entgegen den geläufigen Auffassungen nicht

gefährlich sei und zudem fit mache. Verletzungen kämen selten vor und die Fitness werde durch das fordernde Training erhöht. Es

„Boxen ist auch eine mentale Sache.“

Deniz-Hamit Aygün
Trainer der Ingersheimer Boxer

handle sich nicht um einen stupiden „Prügelsport“, sondern es verlange eine Menge taktisches Denkvermögen. Hinzu komme der keinesfalls zu vernachlässigende Aspekt der Selbstvertei-

digung und des Umgangs mit „Kampfsituationen“.

Für leistungsorientierte und ehrgeizige Teilnehmer wird es beim SVI zukünftig Möglichkeiten geben, sich in Wettkämpfen zu beweisen. Die Leistungsgruppe umfasst aktuell zehn Jugendliche, die eine zusätzliche Trainingseinheit bekommen. „Das ist dann noch einmal eine besondere Herausforderung, sich dem Druck vor Zuschauern zu stellen.“ Im Amateurbereich dauert ein Kampf drei Runden à drei Minuten. Geplant sind im kommenden Jahr nun auch Boxkämpfe, unter anderem in der Ingersheimer Halle.

Vierter HT-Firmenlauf

Leichtathletik Jetzt anmelden für den Lauf am Mittwoch, 8. Juli.

Crailsheim. Der HT-Firmenlauf geht in die vierte Runde – er wird am Mittwoch, 8. Juli, ausgetragen. Wie gewohnt steht beim Crailsheimer Firmenlauf nicht nur die sportliche Leistung im Mittelpunkt, sondern vor allem der Teamgeist, die Bewegung an der frischen Luft und der gemeinsame Spaß mit Kolleginnen und Kollegen. Ob Laufanfänger oder geübter Sprinter – alle sind herzlich eingeladen, dabei zu sein und die Stimmung auf und neben der Strecke zu genießen. Nach dem Lauf erwartet die Teilnehmenden wieder ein stimmungsvolles Sommerfest mit Musik, Verpflegung und guter Laune. Anmeldung unter www.ht-firmenlauf.de.

Anforderungen gemeistert

Ju-Jutsu Abteilung des TSV Crailsheim freut sich über erfolgreiche Kinderprüfung.

Crailsheim. Premiere bei der Ju-Jutsu-Abteilung des TSV Crailsheim: Erstmals stellten sich die Mitglieder der im Oktober 2025 gegründeten Kindergruppe einer Gürtelprüfung. Die jungen Sportlerinnen und Sportler meisterten die Anforderungen der vorgegebenen Prüfungsordnung erfolgreich und dürfen nun den 6.1 Kyu tragen (Weißgurt mit gelbem Aufnäher).

Die Kindergruppe hat sich seit ihrer Gründung vor einem halben Jahr fest im Trainingsbetrieb der Abteilung etabliert. Das Angebot richtet sich an Kinder ab zehn Jahren und vermittelt spielerisch die Grundlagen der Selbstverteidigung. Neben Selbstverteidigungstechniken stehen dabei insbesondere Bewegung, Koordination, Konzentration und Selbstvertrauen im Mittelpunkt



Die erfolgreichen Prüflinge der Ju-Jutsu-Kindergruppe des TSV Crailsheim mit Prüfer Klaus Kindler (1. Dan) und Abteilungsleiter Robin Lang.

Foto: Verein

des Trainings. Bei der Prüfung zeigten die Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler ihr Können in den Bereichen Falltechniken, Grundtechniken, freie Selbstverteidigung und An-

wendungsformen. Dazu gehörten unter anderem das sichere Fallen, das Lösen aus Griffen, verschiedene Schlag- und Blocktechniken sowie die Abwehr einfacher Angriffe. Auch die Anwendung der

Sparring Night am Samstag, 27. Juni

Die Box-Abteilung des SV Ingersheim stellt sich am Samstag, 27. Juni, von 14 bis circa 22 Uhr im Rahmen einer Sparring-Night in der Ingersheimer Sporthalle vor. Neben hochklassigen Amateur-Sparring-Boxkämpfen sorgt ein DJ für Stimmung bei den Box-Interessierten.

Schnupper-Training und Einstieg sind jederzeit möglich. Trainingszeiten sind immer dienstags und freitags von 18 bis 20 Uhr. Nähere Infos gibt es unter info@sv-ingersheim.de.

Einwurf

Joachim Mayershofer
zur Pro A, zur BBL, zum BWK-Cup und zur WM



Verdienter Pro-A-Meister

Die Saison in der zweiten Basketball-Bundesliga ist beendet – und mit Phoenix Hagen hat sich der Hauptrundensieger auch in den Play-offs durchgesetzt und sich verdient die Meisterschaft gesichert. Das erste Finalspiel gewannen die Kirchheim Knights zu Hause mit 86:82, das zweite entschieden die Feuervögel in der mit 3145 Zuschauern ausverkauften Ischelandhalle mit 93:82 für sich. Mit Fabian Bleck kann sich auch ein Ex-Merlin über die Rückkehr in die Bundesliga freuen. Während Hagen also in die BBL aufsteigt, bleibt Kirchheim in der Pro A. Die Knights hatten keine Lizenz beantragt. Der freie Platz in der Bundesliga wird über eine Wildcard wohl an den eigentlichen Absteiger Löwen Braunschweig gehen. Einziger Absteiger aus der BBL sind damit die MLP Academics Heidelberg.

In der Basketball-Bundesliga hat der ehemalige Merlins-Co-Trainer und jetzige Bonner Cheftrainer Marko Stankovic den Sprung ins Finale verpasst. Mit den Telekom Baskets verlor er gegen den Favoriten Bayern München die Best-of-five-Serie im Halbfinale 0:3. Beim FCB ist Ex-Merlin Danny Herbert Co-Trainer. Heute Abend kommt es zum entscheidenden fünften Spiel im anderen Halbfinale zwischen Alba Berlin und den Bamberg Baskets, bei den Bambergern spielt Ex-Merlin Daniel Keppeler als Center.

Wenn am Donnerstag die Fußball-Weltmeisterschaft in den USA, in Kanada und in Mexiko beginnt, dann sind nicht nur bei der deutschen Nationalmannschaft Spieler dabei, die als Jugendliche am BWK-Arena-Cup in Ilshofen teilgenommen haben. Bei Deutschland sind es mit Leroy Sané (2011), Jonathan Tah (2011), Kai Havertz (2014), Angelo Stiller (2016) und Florian Wirtz (2018) fünf Spieler. Lennart Karl (2023) musste verletzt wieder abreisen. Bei Österreich spielen Konrad Laimer, Xaver Schlager (beide 2012), Marco Friedl (2013), Nicolas Seiwald und Alexander Prass (beide 2016) mit, bei der Schweiz Breel Embolo (2012), Eray Cömert (2013) und Noah Okafor (2014), bei Bosnien-Herzegowina Amar Dedic (2017), bei Kroatien Luca Sucic (2017). Viele dieser ausländischen Spieler waren vor allem mit dem FC Basel oder mit Red Bull Salzburg in Ilshofen. Malik Tillmann läuft bei der WM für die USA auf, er gewann 2017 mit Bayern München den BWK-Arena-Cup, wurde zum besten Spieler gewählt und wurde zudem noch Torschützenkönig des Turniers. Diesen Hatrick hat außer dem heute 24-Jährigen in Ilshofen noch niemand geschafft.



Beliebter Bambinilauf in Hengstfeld

Wenn am Sonntag beim Sportfest der Spvgg Hengstfeld-Wallhausen der Startschuss fällt, gehört der Bambinilauf erneut zu den Höhepunkten des Tages. Wer kurzfristig noch mitlaufen möchte, kann einfach vorbeikommen. *Foto: Verein*

Schach Rang 12 für Lennart Naumann

Schwäbisch Hall. Lennart Naumann vom SK Schwäbisch Hall hat bei der deutschen U-12-Meisterschaft in Willingen Rang 12 belegt. Der Elfjährige aus Satteldorf kam auf 5,5 Punkte aus neun Runden. Vielleicht wäre mehr drin gewesen, wenn er nicht ein Remisangebot des späteren Vizemeister Yungi Li (Schönaich) abgelehnt und anschließend das Spiel verloren hätte.



SSV Schwäbisch Hall bedankt sich bei Trainer Becker

Schwäbisch Hall. Der letzte Spieltag in der Fußball-Landesliga 1 war auch bei der SSV Schwäbisch Hall der Zeitpunkt, um Abschied zu nehmen. Anderthalb Jahre lang trainierte Marcus Becker die SSV. Mit einem 4:1-Sieg gegen Kaisersbach verabschiedete sich Becker dann auch mit drei Punkten. In der Vorsaison hatte er den Klassenerhalt als Aufsteiger geschafft, diese Spielzeit schloss die SSV auf Rang 10 ab. Becker wird sich nun eine Auszeit als Trainer nehmen. Sein Nachfolger steht auch schon fest. Volkan Demir übernimmt in der kommenden Spielzeit den Haller Landesligisten.



Verabschiedung bei der SSV Hall: Yannik Winker, Marcus Becker, Klaus Deininger und Ali Tercan. *Foto: Rolf Müller*