



Boxen

Boxen ist eine der ältesten Wettkampfsportarten und erfordert ein Höchstmaß an Kraft, Ausdauer, Koordinationsfähigkeit und Reaktionsvermögen. Diese Fähigkeiten werden im Rahmen unseres Boxtrainings gefördert. Neben intensivem Ausdauer- und Krafttraining werden, durch Beinarbeit und Schlagtraining im Rahmen der Boxerischen Grundschule, Koordination und Reaktionsvermögen gefördert und bei Partnerarbeit und Sparring gefestigt. Die korrekte Anwendung der erlernten Bewegungen, nicht die Auseinandersetzung mit dem Gegner steht dabei im Vordergrund. Das Boxtraining beginnt, wie jede andere Sportart auch, mit Aufwärmübungen wie zum Beispiel mit Seilspringen, Dauerlauf oder schneller Fußball. Dieses bereitet alle Muskeln auf das eigentliche Boxtraining vor.

Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft liegen bei diesem Sport besonders im Fokus. Kondition und Kraft werden trainiert. Dadurch ist immer Abwechslung angesagt und man ist gut ausgepowert! Boxen ist keine Schlägerei. Boxer messen sich nach fairen Regeln.

Ansprechpartner: Peter Bäumler
Email: boxen@asc-ronneburg.de
Facebook: Team Bäumler
Gruppen- und Personal Training



Tanzen

Es sieht gut aus, macht fit und bringt Spaß: Tanzen gibt es seit jeher in allen Kulturen. Dabei ist das Zappeln zur Musik viel mehr als ein fröhlicher Zeitvertreib.

Tanzen hat in der Gesellschaft viele Funktionen, kann aber auch Selbstzweck oder Zeitvertreib sein.

Tanzen als Sport fördert Muskelaufbau, Motorik, Koordination und Gleichgewichtssinn. Das erfolgreiche Erlernen, Planen und Umsetzen komplexer Bewegungsabläufe bildet Selbstvertrauen und unterstützt ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper.

Als Kunstform dient Tanzen dazu, Gefühle und Handlungen bildlich darzustellen. Mimik, Gestik und ganzkörperliche Tanzbewegungen bilden zusammen mit Musik das anspruchsvolle Arbeitsmaterial des künstlerischen Tanzes, der dem Zuschauer Eleganz und Ausdruckskraft des menschlichen Körpers vor Augen führt.

Ansprechpartner: Doreen Zacharias
Email: tanzen@asc-ronneburg.de



Athletic Sport-Club Ronneburg e. V.

Email: info@asc-ronneburg.de
Facebook: ASC Ronneburg
Website: www.asc-ronneburg.de



Über uns

Aus der in den Sechzigern gegründeten Sektion Boxen der BSG Wismut Ronneburg, gründete sich 1995 der ASC Ronneburg e.V. durch den Zusammenschluss mehrerer Sportarten. Diese sind heute in den Abteilungen: Boxen/Fitness, Judo, Tanzen und Taekwondo organisiert. Zu dieser zählen Fitness/Kraftsport, Tae Bo, Aerobic und Gymnastik. Auch die Abteilung Judo hat mit der Gründung im Jahr 1969 bei der SG Dynamo Ronneburg eine lange Tradition.

Seit dem 16. Februar 2004 ist die „ASC-Sportarena“ unser neues Trainingsdomizil. Diese verfügt über rund 350 m² Sportfläche mit großzügig bemessenen Trainingsbedingungen. Die Trainingshalle des ASC Ronneburg befindet sich im 3. Stock des ehemaligen Wälzlagergebäudes in der Bahnhofstraße direkt neben der Bogenbinderhalle. Sie bietet nicht nur für den Box- und Fitnessbereich ausreichend Platz sondern beinhaltet einen eigenen Trainingsraum für die Sportarten Judo, Taekwondo, Kickboxen, Aerobic und Gymnastik.

ASC Ronneburg e.V. - Geschäftsstelle:
Schlossstraße 19 / 07580 Ronneburg
Mail: info@asc-ronneburg.de
Tel. 036602-9743

Judo

Judo heißt sinngemäß übersetzt „der sanfte Weg“ und stammt aus Japan. Im Unterschied zu anderen Kampfsportarten werden beim Judo keine Tritt- oder Schlagtechniken angewandt. Deshalb ist dieser Sport für Kinder bereits ab der Vor- bzw. Grundschule geeignet. Aber auch in jedem anderen Alter kann man mit Judo beginnen.

Unsere jüngsten Sportler lernen bei ihrem Training zunächst den Spaß an Bewegung und verschiedene Übungen zur Koordination.

Judo war ursprünglich zur reinen Selbstverteidigung gedacht. Heute werden beim Training und Wettkampf eine Vielfalt an Fall-, Wurf- und Bodentechniken miteinander verbunden.

Ziel des Zweikampfes ist, den Gegner durch angewandte Techniken - kombiniert mit Kraft und Schnelligkeit - kontrolliert auf den Rücken zu werfen oder durch eine Festhaltetechnik am Boden zu halten. Dabei geht es beim Judo immer auch um sportliche Fairness und die Achtung des Gegners (s.a. Judo-Knigge).

Ansprechpartner: David Ackermann
Email: judo@asc-ronneburg.de



Taekwondo

Taekwondo ist ein System der waffenlosen Selbstverteidigung, dessen Ursprungsland Korea ist. In einer dem Laien verständlichen Fassung läßt sich Taekwondo als Kampfkunst interpretieren, deren System von variationsreichen Techniken mit allen Teilen der Hände, Arme, Beine und Füße erlernt wird und die damit in erster Linie der Persönlichkeitsentfaltung des einzelnen dient.

Taekwondo bedeutet wörtlich: Weg des Fußes und der Hand. Die Sportart ist seit dem Jahr 2000 olympisch und für alle und jeden ausübbar. Besonderer Schwerpunkt liegt bei uns auf dem Kindertraining (ab 6 Jahre). Im Taekwondo gibt es mehrere Disziplinen, bekannt ist vor allem der Westenkampf als olympische Disziplin. Daneben gibt es aber auch Selbstverteidigung, Bruchtest und Formenlauf (Bewegungsperformance in technischer Perfektion).

Ansprechpartner: Steffen Hemmann
Email: taekwondo@asc-ronneburg.de
Facebook: [Taekwondo.Team.Ronneburg](https://www.facebook.com/Taekwondo.Team.Ronneburg)
Website: www.taekwondo-team-ronneburg.de