

Schachboxen: Nachdenken und Schwitzen



DEUTSCH-TO-GO.DE

Zuerst beim Schachspielen seine grauen Zellen anstrengen und dann mit den Boxhandschuhen ab in den Ring. Danach geht es wieder ans Schachbrett, um dort weiterzumachen, wo man zuletzt aufgehört hat.

So geht Schachboxen.

Diese ungewöhnliche Kombination war ursprünglich eine Kunstperformance, die sich ein niederländischer Aktionskünstler ausgedacht hatte. Doch es dauerte nicht lange, bis sich daraus eine Sportart entwickelte, die mittlerweile auch bei Weltmeisterschaften vertreten ist. So ein Wettkampf geht über 11 Runden à drei Minuten, zwischen jeder Runde ist eine einminütige Pause. Man beginnt mit einer Runde Schach, dann kommt eine Boxrunde, dann wieder Schach und so weiter.

Für die Sportler und Sportlerinnen bedeutet dies nicht nur eine körperliche, sondern auch eine geistige Herausforderung. In beiden Disziplinen sind eine gute Taktik und eine hohe Reaktionsgeschwindigkeit enorm wichtig. Besonders anspruchsvoll scheint der Wechsel vom Boxen zum Schachspielen zu sein. Denn nach dem Boxen ist der Körper noch aufgeheizt, und es dauert eine Zeit, bis der Kopf wieder einsatzbereit ist.

Der älteste Schachboxclub der Welt ist übrigens in Berlin zu finden.

(169 Wörter)

(Ingrid Plank für www.deutsch-to-go.de – in Anlehnung an: <https://www.schachbund.de/news/alina-rath-ist-weltmeisterin-im-schachboxen.html> - M. Haas, „Schlaue Schläge“, <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/die-loesung-fuer-alles/schlaue-schlaege-85929> - Seitenaufrufe: 28062023)