

**Siegfried und
Ulf Ellwanger**

**TRAINING
TECHNIK
TAKTIK**

BOXEN *basics*



Inhalt

Zur Einstimmung	8
An die Anhänger des Boxsports	8
Geschichten über das Boxen	10
Der Boxsport und die Kunst	11
Wie früher geboxt wurde	11
Der Boxhandschuh	22
Faszination Berufsboxen und Amateursport	23
Boxsport und Selbstverteidigung	32
Ist Boxen noch zeitgemäß?	33
Der Amateurboxsport aus Sicht der Sportmediziner	35
Übungen	37
Boxen spielend erlernen	37
<i>Übung des Boxstoßes (Üben der Führungshand)</i>	37
<i>Hüpfender Kreis</i>	43
<i>Boxen in der Bauchlage</i>	43
<i>Boxen aus der Rückenlage</i>	43
<i>Boxen als Partnerübung</i>	44
<i>Boxen gegen eine stabile Turnmatte</i>	45
<i>Umspringen</i>	46
<i>Sprungseitübungen</i>	46
<i>Boxen gegen einen geworfenen Medizinball</i>	46
<i>Ball ausweichen</i>	47
<i>Ball prellen</i>	47
<i>Kraftschulung mit dem Medizinball</i>	48
<i>Übungen mit dem Stab</i>	48
Technik	49
Einstellung	49
<i>Körperhaltung</i>	53
<i>Erhöhung der Reichweite</i>	54
<i>Führungshand</i>	55
<i>Gewichtsverlagerung</i>	57
Paraden	58
<i>Parade nach innen</i>	58
<i>Parade nach außen</i>	61
<i>Parade mit Schritt</i>	64
<i>Parade nach oben</i>	64
Blöcke	66
<i>Unterarmblock</i>	68
<i>Block an der Handschuhseite</i>	68

<i>Block am Ellbogen</i>	70
<i>Block an der Schulter</i>	70
Meiden der Führungshand	72
<i>Rückschritt/Rücksprung</i>	72
<i>Abducken nach rechts vorn</i>	73
<i>Abducken nach unten</i>	73
<i>Stoß zur Abwehr</i>	80
<i>Doppeldeckung</i>	81
Die Gerade	84
<i>Stoß der Schlaghand – die rechte Gerade</i>	84
<i>Rechte Gerade in der Bewegung</i>	87
<i>Diagonalschritt</i>	87
<i>Paßgang</i>	87
<i>Wechselschritt</i>	87
<i>Verteidigungen mit der Schlaghand</i>	87
<i>Parade nach innen mit der Führungshand</i>	88
Der Haken	89
<i>Seithaken zum Kopf</i>	89
<i>Rechter Seithaken zum Kopf</i>	90
<i>Abwehr des Seithakens zum Kopf</i>	92
<i>Parade nach außen</i>	92
<i>Linker Seithaken</i>	92
<i>Aufwärtshaken</i>	94
<i>Rechter Aufwärtshaken</i>	95
<i>Linker Aufwärtshaken</i>	96
<i>Abwehr von Körperhaken</i>	96
Schlaghärte	98
<i>Stoß der Führungshand</i>	99
<i>Kraftstoß mit der rechten Schlaghand</i>	100
<i>Stöße zum Körper</i>	100
<i>Meiden</i>	104
<i>Sidestep</i>	106
<i>Finten</i>	106
Sportliches Training	107
<i>Grundschema für das Boxtraining</i>	108
Taktik	109
Doppelstöße, Doppelschritte und Kombinationen	110
Verhalten im Boxring	113
<i>Verhalten bei Kommandos des Ringrichters</i>	114
<i>Verhalten beim Kampf gegen Rechtsausleger (Linkshänder)</i>	115
<i>Verhalten beim Kampf gegen »Riesen« oder »Zwerge«</i>	116
<i>Kampf in der Halbdistanz</i>	116

Nahkampf 118
 Wie boxt man gegen Nahkämpfer? 121
 Das richtige Handeln im Boxing 121

Trainingsplanung 124
 Schritt 1: Stoßen aus dem Stand 128
 Schritt 2: Stoß und Schritt in Partnerarbeit 128
 Schritt 3: Stoß auf die Stirn des Partners 129
 Schritt 4: Parade mit der Führungshand 129
 Schritt 5: Stoß und Schritt nach vorne 129
 Schritt 6: Doppelstoß 130
 Schritt 7: Blocken mit der Führungshand 130
 Schritt 8: Abwehr abwechselnd durch Block und Parade 130
 Schritt 9: Parade mit der Führungshand nach außen ... 131
 Schritt 10: Varianten des Blockens der Führungshand ... 131
 Schritt 11: Möglichkeiten, Treffer zu vermeiden 132
 Schritt 12: Der Mißschlag der Führungshand 132
 Schritt 13: Der Nachschlag (Antwortstoß) 133
 Schritt 14: Stoß der Führungshand zum Körper 133
 Schritt 15: Abwehrrübungen für den Körperstoß 134

Konditionstraining 135

Training an Boxgeräten 138
 Die verbreitetsten Trainingsgeräte 138
 Der Sandsack 138
 Die Plattformbirne 140
 Die Maisbirne 142
 Der Doppelendball 143
 Wandpolster, Pratzeln u. a. 143

Boxhygiene 146

Die Ernährung des Boxsportlers 147

Fitneßboxen 148
 Boxen zur Kreislaufregulierung/Gesunderhaltung 148
 Boxen zur konditionellen Entwicklung 151
 Psycho-physisches Training 154
 Koordinationsorientiertes Üben 157

Anhang 161