

**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</i> <i>(Linkshänder)</i>	115
<i>Verhalten beim Kampf gegen »Riesen«</i> <i>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
<i>Schritt 1: Stoßen aus dem Stand</i>	128
<i>Schritt 2: Stoß und Schritt in Partnerarbeit</i>	128
<i>Schritt 3: Stoß auf die Stirn des Partners</i>	129
<i>Schritt 4: Parade mit der Führungshand</i>	129
<i>Schritt 5: Stoß und Schritt nach vorne</i>	129
<i>Schritt 6: Doppelstoß</i>	130
<i>Schritt 7: Blocken mit der Führungshand</i>	130
<i>Schritt 8: Abwehr abwechselnd durch Block und Parade</i>	130
<i>Schritt 9: Parade mit der Führungshand nach außen</i> ...	131
<i>Schritt 10: Varianten des Blockens der Führungshand</i> ...	131
<i>Schritt 11: Möglichkeiten, Treffer zu vermeiden</i>	132
<i>Schritt 12: Der Mißschlag der Führungshand</i>	132
<i>Schritt 13: Der Nachschlag (Antwortstoß)</i>	133
<i>Schritt 14: Stoß der Führungshand zum Körper</i>	133
<i>Schritt 15: Abwehrrübungen für den Körperstoß</i>	134
Konditionstraining	135
Training an Boxgeräten	138
Die verbreitetsten Trainingsgeräte	138
<i>Der Sandsack</i>	138
<i>Die Plattformbirne</i>	140
<i>Die Maisbirne</i>	142
<i>Der Doppelendball</i>	143
<i>Wandpolster, Pratzeln u. a.</i>	143
Boxhygiene	146
Die Ernährung des Boxsportlers	147
Fitneßboxen	148
<i>Boxen zur Kreislaufregulierung/Gesunderhaltung</i>	148
<i>Boxen zur konditionellen Entwicklung</i>	151
<i>Psycho-physisches Training</i>	154
<i>Koordinationsorientiertes Üben</i>	157
Anhang	161