

Inhalt

Zur Einstimmung 8

An die Anhänger des Boxsports	8
Geschichten über das Boxen	9
Wie früher geboxt wurde	11
Der Boxhandschuh	19
Faszination Berufsboxen und Amateursport	20
Boxsport und Selbstverteidigung	28
Ist Boxen noch zeitgemäß?	29
Der Amateurboxsport aus Sicht der Sportmediziner	31

Übungen 33

Boxen spielend erlernen	33
<i>Übung des Boxstoßes (Üben der Führungshand)</i>	33
<i>Hüpfender Kreis</i>	39
<i>Boxen in der Bauchlage</i>	39
<i>Boxen aus der Rückenlage</i>	39
<i>Boxen als Partnerübung</i>	40
<i>Boxen gegen eine stabile Turnmatte</i>	41
<i>Umspringen</i>	42
<i>Sprungseilübungen</i>	42
<i>Boxen gegen einen geworfenen Medizinball</i>	42
<i>Ball ausweichen</i>	43
<i>Ball prellen</i>	43
<i>Kraftschulung mit dem Medizinball</i>	44
<i>Übungen mit dem Stab</i>	44

Technik 45

Beinstellung	45
<i>Körperhaltung</i>	49
<i>Erhöhung der Reichweite</i>	50
<i>Führungshand</i>	51
<i>Gewichtsverlagerung</i>	53
Paraden	54
<i>Parade nach innen</i>	54
<i>Parade nach außen</i>	57
<i>Parade mit Schritt</i>	60
<i>Parade nach oben</i>	60

Blöcke	62
Unterarmblock	62
Block an der Handschuhseite	63
Block am Ellbogen	65
Block an der Schulter	65
Meiden der Führungshand	66
Rückschritt/Rücksprung	66
Abducken nach rechts vorn	67
Abducken nach unten	67
Stoß zur Abwehr	74
Doppeldeckung	75
Die Gerade	78
Stoß der Schlaghand – die rechte Gerade	78
Rechte Gerade in der Bewegung	81
Diagonalschritt	81
Paßgang	81
Wechselschritt	81
Verteidigungen mit der Schlaghand	81
Parade nach innen mit der Führungshand	82
Der Haken	83
Seithaken zum Kopf	83
Rechter Seithaken zum Kopf	84
Abwehr des Seithakens zum Kopf	84
Parade nach außen	85
Linker Seithaken	87
Aufwärtshaken	88
Rechter Aufwärtshaken	89
Linker Aufwärtshaken	89
Abwehr von Körperhaken	90
Schlaghärte	91
Stoß der Führungshand	92
Kraftstoß mit der rechten Schlaghand	92
Stöße zum Körper	93
Meiden	96
Sidestep	98
Finten	98
Sportliches Training	99
Grundschema für das Boxtraining	100

Taktik 101

Doppelstöße, Doppelschritte und Kombinationen 102

Verhalten im Boxring 104

Verhalten bei Kommandos des Ringrichters 105

*Verhalten beim Kampf gegen Rechtsausleger
(Linkshänder)* 107

*Verhalten beim Kampf gegen »Riesen«
oder »Zwerge«* 107

Kampf in der Halbdistanz 108

Nahkampf 110

Wie boxt man gegen Nahkämpfer? 111

Wie erreicht man im Boxen das richtige Handeln? 113

Trainingsplanung 114

Schritt 1: Stoßen aus dem Stand 115

Schritt 2: Stoß und Schritt in Partnerarbeit 115

Schritt 3: Stoß auf die Stirn des Partners 115

Schritt 4: Parade mit der Führungshand 116

Schritt 5: Stoß und Schritt nach vorne 116

Schritt 6: Doppelstoß 116

Schritt 7: Blocken mit der Führungshand 116

Schritt 8: Abwehr abwechselnd durch Block und Parade 117

Schritt 9: Parade mit der Führungshand nach außen ... 118

Schritt 10: Varianten des Blockens der Führungshand ... 118

Schritt 11: Möglichkeiten, Treffer zu vermeiden 119

Schritt 12: Der Mitschlag der Führungshand 119

Schritt 13: Der Nachschlag (Antwortstoß) 120

Schritt 14: Stoß der Führungshand zum Körper 120

Schritt 15: Abwehrrübungen für den Körperstoß 121

Konditionstraining 122

Training an Boxgeräten 125

Die verbreitetsten Trainingsgeräte 125

Der Sandsack 125

Die Plattformbirne 127

Die Maisbirne 129

Der Doppelendball 130

Wandpolster, Pratzten u. a. 130

Anhang 134