

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Ist Boxen gefährlich?	10
Sport oder Sensation?	12
Die Geschichte des Boxens	13
Gymnastik und Vorübungen	17
Halsmuskulatur (18) Arm- und Schultermuskulatur (18) Bauchmuskulatur (20) Rückenmuskulatur (20) Übungen für die Hüfte (22) Beinmuskulatur (23) Partnerübungen (23) Übungen mit dem Medizinball (23) Hantelübungen (25) Schattenboxen (25) Waldlauf (26) Intervalltraining (26)	
Die Geräte für das Boxtraining	28
Das Sprungseil (28) Das Wandpolster (29) Die Maisbirne (29) Der Sandsack (30) Die Plattformbirne (31) Der Doppelendball (31) Der Punktball (31) Handpolster (32) Der Ring (32) Die Ballhandschuhe (33) Bandagen (33) Die Boxhandschuhe (34) Der Kopfschutz (35) Der Tiefschutz (35) Der Zahn- und Mundschutz (35)	
Die Ausbildung des Amateurboxers	36
Die Haltung des Boxers in Kampfbereitschaft	39
Die Beinarbeit	41
Die Schlagschule	42
Der linke gerade Stoß (43) Der rechte gerade Stoß (44) Haken (45) Aufwärtshaken (45) Doublette (46) Der Cross- oder Kreuzschlag (47) Schlagserien (47)	
Über die K.o.-Punkte	49
Verteidigung gegen Schläge	51
Decken (51) Ablenken (52) Ausweichen (52) Abfangen (53) Kontern (54) Abducken (54) Tauchen (54) Abrollen (55) Pendeln (55)	
20 Partnerübungen	56
Kampftechnik und Taktik	65
Die wichtigsten Bestimmungen für den Wettkampf	68
Ärztliche Untersuchung (68) Gewichtsklassen (68) Leistungsklassen (69)	

Altersklassen (70) Kampfrunden und Kampfzeit (70) Verbotene Handlungen (70) Entscheidungen (71) Schutzbestimmungen bei Niederschlag (K.o.) (72) Doping (73) Der Mann in der Ecke (73) Vor und nach dem Wett- kampf (74)	
Breitenarbeit und Leistungsschule	75
Der Trainer	77
Ausklang	78