

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>Ist Boxen gefährlich?</b> .....	10
<b>Sport oder Sensation?</b> .....	12
<b>Die Geschichte des Boxens</b> .....	13
<b>Gymnastik und Vorübungen</b> .....	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)	
<b>Die Geräte für das Boxtraining</b> .....	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)	
<b>Die Ausbildung des Amateurboxers</b> .....	36
<b>Die Haltung des Boxers in Kampfbereitschaft</b> .....	39
<b>Die Beinarbeit</b> .....	41
<b>Die Schlagschule</b> .....	42
Der linke gerade Stoß (43) Der rechte gerade Stoß (44) Haken (45) Aufwärts-haken (45) Doublette (46) Der Cross- oder Kreuzschlag (47) Schlagse-rien (47)	
<b>Über die K.o.-Punkte</b> .....	49
<b>Verteidigung gegen Schläge</b> .....	51
Decken (51) Ablenken (52) Ausweichen (52) Abfangen (53) Kontern (54) Ab-ducken (54) Tauchen (54) Abrollen (55) Pendeln (55)	
<b>20 Partnerübungen</b> .....	56
<b>Kampftechnik und Taktik</b> .....	65
<b>Die wichtigsten Bestimmungen für den Wettkampf</b> .....	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 Wettkampf (74)	
<b>Breitenarbeit und Leistungsschule</b> .....	75
<b>Der Trainer</b> .....	77
<b>Ausklang</b> .....	78