

# INHALT

DANKSAGUNG UND ANMERKUNGEN DER AUTOREN .....	10
<b>1 DER UNTERSCHIED ZWISCHEN PROFIBOXEN UND OLYMPISCHEM BOXEN .....</b>	<b>14</b>
1.1 Dauer eines Kampfes .....	14
1.2 Schlaghärte.....	15
1.3 Schutzausrüstung.....	16
1.4 Medizinische Betreuung .....	16
1.5 Regeln des Olympischen Boxens.....	17
1.5.1 Kampfentscheidung.....	17
<b>2 SOZIALE DIMENSION DES BOXENS.....</b>	<b>22</b>
<b>3 DIE KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN .....</b>	<b>24</b>
3.1 Gleichgewichtsfähigkeit .....	25
3.2 Kopplungsfähigkeit.....	25
3.3 Orientierungsfähigkeit .....	25
3.4 Reaktionsfähigkeit .....	25
3.5 Rhythmisierungsfähigkeit .....	25
3.6 Umstellungsfähigkeit .....	26
3.7 Differenzierungsfähigkeit.....	27
3.7.1 Räumlich.....	27
3.7.2 Zeitlich.....	27
3.7.3 Schlagstärke .....	27
3.7.4 Mental .....	27
3.8 Fähigkeit zur Antizipation.....	28
<b>4 MERKMALE EINER KOORDINIERTEN BEWEGUNG .....</b>	<b>30</b>
4.1 Präzision.....	30
4.2 Bewegungsumfang .....	31
4.3 Bewegungsstärke.....	31
4.4 Bewegungstempo .....	31

4.5	<b>Bewegungsfluss</b> .....	32
4.6	<b>Bewegungskonstanz</b> .....	33
5	<b>HANDLUNGSKOMPLEXE</b> .....	34
5.1	<b>Struktur einer Kampfhandlung</b> .....	34
5.2	<b>Vorbereitungsaktionen</b> .....	34
5.3	<b>Distanzregulation</b> .....	35
5.4	<b>Finten</b> .....	36
5.5	<b>Positionierung</b> .....	37
6	<b>TRAININGSAUFBAU</b> .....	38
6.1	<b>Aufwärmen</b> .....	38
6.1.1	Theoretischer Hintergrund der Aufwärmphase .....	38
6.1.2	Grundstruktur der Aufwärmphase im Training .....	40
6.2	<b>Hauptteil der Trainings</b> .....	41
6.3	<b>Cool-down</b> .....	42
6.4	<b>Stundenbeispiel</b> .....	43
7	<b>DIE TECHNISCHE DIMENSION DES BOXENS</b> .....	46
7.1	<b>Die Kampfstellung als Grundlage jeder boxerischen Aktion</b> .....	46
7.2	<b>Beinarbeit</b> .....	53
7.2.1	Offensiv .....	53
7.2.2	Defensiv .....	53
7.2.3	Täuschung .....	54
7.3	<b>Eigenes Deckungsverhalten</b> .....	58
7.4	<b>Meidbewegungen</b> .....	58
7.5	<b>Wie nehme ich einen Schlag?</b> .....	68
7.6	<b>Wie schlage ich generell hart? Faktoren der Schlaghärte</b> .....	68
7.6.1	Entspannt schlagen .....	68
7.6.2	Ganzkörpereinsatz .....	69
7.6.3	Absenken des Schwerpunkts .....	69
7.6.4	Rotation .....	69
7.7	<b>Führhand – Jab</b> .....	69
7.7.1	Funktionen .....	69
7.7.2	Biomechanik .....	69
7.7.3	Ausführung .....	70
7.7.4	Übung für Anfängertraining .....	73

<b>7.8</b>	<b>Schlaghand – Cross</b> .....	<b>74</b>
7.8.1	Funktionen .....	74
7.8.2	Biomechanik.....	74
7.8.3	Ausführung .....	74
7.8.4	Übung für Das Anfängertraining.....	75
<b>7.9</b>	<b>Haken</b> .....	<b>75</b>
7.9.1	Vorwärtshaken/Körperhaken .....	76
7.9.1.1	Funktionen .....	76
7.9.1.2	Biomechanik.....	76
7.9.1.3	Ausführung .....	76
7.9.1.4	Übung.....	81
7.9.2	Aufwärtshaken – Uppercut .....	81
7.9.2.1	Ausführung .....	81
7.9.2.2	Funktionen .....	86
7.9.2.3	Biomechanik.....	86
7.9.2.4	Übung.....	86
7.9.3	Seitwärtshaken.....	86
7.9.3.1	Funktionen .....	86
7.9.3.2	Biomechanik.....	86
7.9.3.3	Ausführung .....	87
7.9.3.4	Übung.....	88
<b>7.10</b>	<b>Kombinationen und Serien</b> .....	<b>91</b>
<b>8</b>	<b>ÜBUNGSMETHODEN</b> .....	<b>94</b>
8.1	<b>Bewegungsbeobachtung</b> .....	<b>94</b>
8.2	<b>Schattenboxen</b> .....	<b>95</b>
8.3	<b>Partnerübungen ohne und mit Pratze</b> .....	<b>96</b>
8.4	<b>Sparring mit Aufgabenstellung</b> .....	<b>116</b>
8.4.1	Aufgabenstellung räumlich .....	116
8.4.2	Technisch .....	116
8.4.3	Zeitlich .....	116
8.4.4	Taktisch.....	117
<b>8.5</b>	<b>Handicap-Sparring</b> .....	<b>117</b>
8.5.1	Räumlich .....	117
8.5.2	Technisch .....	117
8.5.3	Zeitlich.....	118

8.5.4	Taktisch.....	118
8.5.5	Störfaktoren von außen .....	118
<b>9</b>	<b>TAKTISCHE KAMPFFÜHRUNG GEGEN VERSCHIEDENE KÄMPFERTYPEN .....</b>	<b>120</b>
9.1	Größere Boxer .....	121
9.2	Kleinere Boxer .....	122
9.3	Rechtsausleger.....	122
9.4	Konterboxer.....	123
9.5	„Wühler“ .....	124
9.6	Weitere Kämpfertypen .....	124
<b>10</b>	<b>TRAINING MIT HILFSMITTELN.....</b>	<b>126</b>
10.1	Spiegel.....	126
10.2	Sprungseil.....	127
10.3	Sandsack.....	130
10.4	Pratzen .....	131
10.5	Weichbodenmatte .....	135
10.6	Medizinball.....	141
10.7	Bodenlinien .....	150
10.8	Basketball.....	150
10.9	Maisbirne.....	151
10.10	Minihanteln.....	154
<b>11</b>	<b>KRAFTTRAINING .....</b>	<b>156</b>
11.1	Kraft für Schläge .....	157
11.2	Kraft für Ausweichbewegungen .....	158
11.3	Treffer absorbieren .....	158
11.4	Beispiele für Komplexübungen.....	161
11.4.1	Planke und Liegestütze auf dem Medizinball.....	161
11.4.2	Wechsel aus Seitstütz und Liegestütz .....	166
11.4.3	Boxspezifische Burpees .....	169
11.4.4	Liegestützhaltung mit Ausfallschritt und anschließendem Durchsteigen.....	171
11.4.5	Beckenlift, Rotation in den Liegestütz, Aufdrehen in den Seitstütz.....	173

<b>12</b>	<b>KOMPENSATIONSTRAINING .....</b>	<b>176</b>
<b>13</b>	<b>TRAININGSIMPRESSIONEN .....</b>	<b>178</b>
<b>ANHANG .....</b>	<b>.....</b>	<b>184</b>
Literaturliste.....	.....	184
Literatur zu Fitnessgrundlagen und Krafttraining .....	.....	187
Bildnachweis.....	.....	187