

Light-Contact Boxing: Technik – Schläge

Alle Schläge – korrekterweise eigentlich «Stösse» – werden so ausgeführt, dass die erlaubte Zielfläche (vordere Körperhälfte vom Gürtel bis zum Scheitel) mit der Knöchelpartie getroffen wird.

Der schlagende Boxer soll dabei selber möglichst gut gedeckt bleiben und gleichzeitig eine effiziente Übertragung der Kraft haben. Dazu wird das Gewicht auf das zweite Bein verlagert, Rumpf, Hüfte und Ferse nach aussen rotiert, bis die Schulter das Kinn schützt.

Boxtechnik (pdf)

Der Abdruck erfolgt auf dem Fussballen, die Kraft kommt grösstenteils aus der Rumpfmuskulatur. Sobald die Faust sich dem Ziel nähert, wird sie geschlossen und das Handgelenk fest angespannt. Geraden werden aus der weiten Distanz, Haken im Nahkampf geschlagen, d. h. wenn die Gegner Körper an Körper sind.

Jeder Schlag kann zum Kopf oder Körper geschlagen werden. Folgend werden die Techniken zum Kopf beschrieben:

Geraden

Die Geraden zielen auf das Kinn, die Nase, oder die Stirn. Der Schlag verläuft geradlinig und waagrecht, der Ellbogen bleibt zum Schutz des Bauches senkrecht.

Seitwärtshaken

Die Seitwärtshaken zielen auf die Wange des Gegners. Der Schlag verläuft kreisförmig von aussen nach innen, dabei wird der Unterarm in eine waagerechte Position gebracht.

Aufwärtshaken

Die Aufwärtshaken, auch Uppercuts genannt, zielen auf die Unterseite des gegnerischen Kinns. Der Schlag verläuft spiralenförmig. Die Ellbogen bleiben vor dem Körper. Beine und Oberkörper werden gleichzeitig zum Schlag aufgerichtet.

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO