

1. TECHNIK

Wie schon erwähnt, ist die Technik im LC nicht als starre Bewegungsvorgabe zu sehen. Sie steht völlig im Dienste der Kernaufgabe „treffen, ohne getroffen zu werden“. Wenn dieses Ziel erfüllt ist und dabei die Regeln befolgt werden, können die Bewegungen auch von den klassischen Boxtechniken abweichen.

Dennoch sollten die folgenden, kurz erläuterten Techniken der Lehrperson bekannt sein, um einen Boxkurs effizient durchzuführen:

Ausführlichere Beschreibungen der Box-Technik finden sich im Buch „Boxen für Einsteiger“ von Horst Fiedler, 1994 (vergriffen). Die praktische Kompetenz kann mittels Besuch eines Box-Einsteigerkurses, Techniktrainings oder später dem Besuch eines Trainerkurses von SwissBoxing vertieft werden. Die meisten Boxclubs sind gerne bereit, Lehrpersonen bei ihrer Weiterbildung zu unterstützen. Kontaktadressen der Ansprechpersonen in den jeweiligen Regionen der Schweiz finden sich unter www.light-contact.ch/, eine komplette Adressliste aller Boxclubs unter www.swissboxing.ch/.

1.1. Boxstellung

Die Boxstellung (\approx Beinstellung und Komplettierung/Armhaltung) ist die Ausgangs- und Endstellung aller Angriffs- und Verteidigungshandlungen. Sie sollte möglichst locker sein, wird sich aber für Einsteiger komisch anfühlen, da sie keineswegs der Alltagshaltung entspricht.

Beim Aufbauen der Boxstellung wird idealerweise bei der Fussstellung begonnen und dann von unten nach oben komplettiert. Es empfiehlt sich mit viel Demonstration und Gegenserfahrungen zu arbeiten.

Folgende Erklärungen basieren auf der Diplomarbeit von Ralph Neukom, 2000:



Abb. 21 Boxstellung
(Fiedler, 1994)

1.1.1. Stellung der Beine

Abstand der Füße \approx Schulterbreite

Knie leicht gebeugt

Körpergewicht gleichmässig auf beide Fussballen verteilt

Die Ferse des linken Fusses befindet sich (in der weiten Distanz) auf gleicher Höhe wie die Fussspitze des rechten Fusses, die Fussspitzen zeigen zum Gegner.

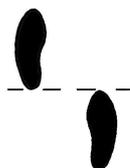
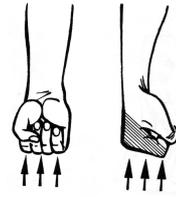


Abb. 22 Fussstellung eines Linksauslegers in der weiten Distanz (Fiedler, 1983, ergänzt)

In Halb- oder Nahdistanz sind die Füße annähernd parallel

1.1.2. Stellung der Arme

Beide Arme sind angewinkelt, die Unterarme liegen senkrecht vor dem Körper. Die Schlaghand befindet sich rechts an der Kinnspitze. Die Faust der Führungshand liegt etwa in Augenhöhe ca. 10-20 cm vor dem Kopf. „Die Rücken der Fäuste zeigen nach aussen und bilden mit den Unterarmen eine gerade Linie“ (Fiedler, 1983).



„Am Beugewinkel der Arme und an der Höhe der Fäuste erkennt man die verschiedenen Boxschulen und -stile. Der Grund für die unterschiedlichen Armstellungen ist in der unterschiedlichen Gewichtung der Verteidigungsmittel zu suchen: Wer die Ausweich- und Meidbewegungen den Deckungen vorzieht, hält seine Fäuste tiefer.“ (Neukom, 2000)



Abb. 23 Armstellung (Ihlo, 1981)

1.1.3. Stellung des Schultergürtels

leicht gehoben → Schulterblock

nach vorne geführt → Trefferfläche verkleinern („Rucksack anziehen“)

linke Schulter leicht nach vorne gedreht

1.1.4. Stellung des Kopfes

„Der Kopf ist gesenkt, und das Kinn berührt fast das Brustbein“ (Fiedler, 1983).
Begründung: Kinn schützen (Schulterblock, aber auch gegen gerade Schläge zum Kopf) und Kehlkopf schützen

Blick immer gegen Gegner gerichtet

Mund geschlossen

Die korrekte Boxstellung ist wesentlich, da sie die Basis für alle Boxhandlungen bildet. Deshalb sollen die häufigsten Fehlerbilder bei Anfängern sollen kurz erläutert werden:

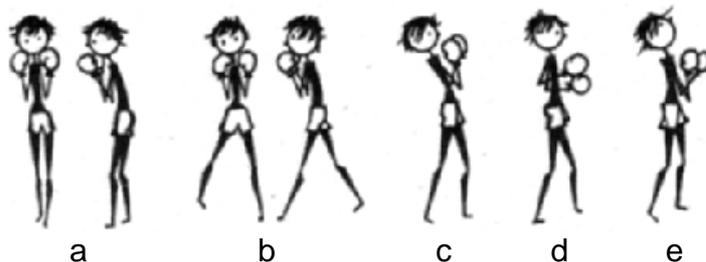


Abb. 24 Fehlerbilder bei der Boxstellung, (Ihlo, 1981)

- a) zu schmale Beinstellung (schlechtes Gleichgewicht)
- b) zu weite Beinstellung (Einschränkung der Bewegungsfähigkeit)
- c) Rücklage (schlechtes Gleichgewicht, Einschränkung der Verteidigungsmöglichkeit)
- d) Fäuste zu tief (schlechte Verteidigungsmöglichkeit)
- e) Kinn angehoben (Kopf wird leicht getroffen)

1.2. Fortbewegung

Der in Bewegungsrichtung hinten stehende Fuss drückt vom Boden ab, und der vorn stehende Fuss wird 10 bis 15cm vorgesetzt. Danach wird der hintere Fuss nachgezogen, so dass die ursprüngliche Ausgangsstellung wieder hergestellt ist. Die Bewegung erfolgt dynamisch gleitend über den Boden. Die Fortbewegung kann auch durch kleine flache Sprünge vorgenommen werden.

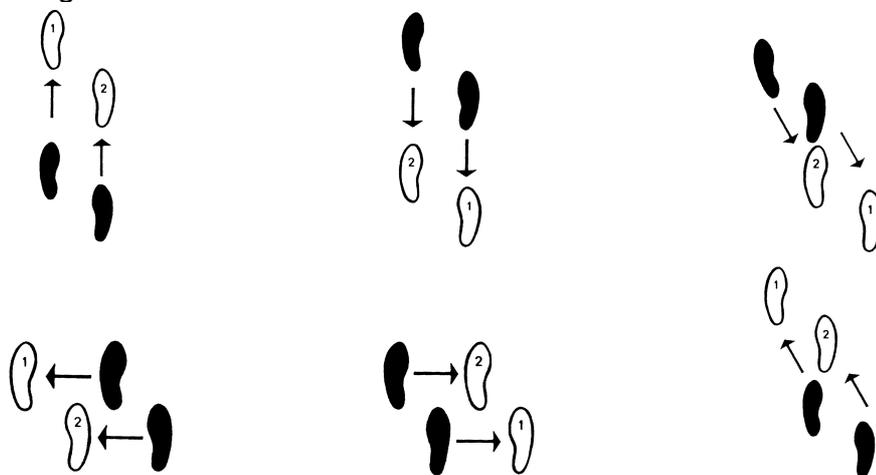


Abb. 25 Schritt vorwärts, Schritt rückwärts, Schritt rechts-rückwärts, Schritt nach links, Schritt nach rechts, Schritt nach links-vorwärts (Fiedler, 1983, ergänzt durch Neukom, 2000)

Es gibt zwei Arten, die Arm- mit den Beinbewegungen zu koppeln: Den Diagonal- und den Passgang.

Fiedler (1983) schreibt dazu:

„Vom Diagonalgang sprechen wir nach Auffassung Meinels dann, wenn die gleichzeitige Bewegung der Arme und Beine eine Verwindung der Hüfte hervorruft (z.B. normales Gehen). Der Boxer bewegt sich folglich dann im Diagonalgang, wenn er im Vorwärtsgang eine Schrittbevewegung mit einem Schlag des gegenseitigen Armes verbindet (z.B. linker Schritt vorwärts – rechte Gerade) – bzw. wenn er in der Rückwärtsbewegung den Schritt rückwärts und die Schlagbewegung des gleichseitigen Armes verbindet (rechter Schritt rückwärts – rechte Gerade).“

Beim Passgang werden dann entsprechend in der Vorwärtsbewegung die Schläge mit der linken Faust mit einem linken Schritt und im Rückwärtsgang mit einem rechten Schritt koordiniert.“

Das Einüben der beiden Varianten als zyklische Übung eignet sich gut fürs Einlaufen; die Schüler marschieren in Boxstellung (Gewicht auf Fussballen, Füße schulterbreit auseinander, Arme in Deckungsposition) und schlagen auf jeden Schritt eine Gerade.

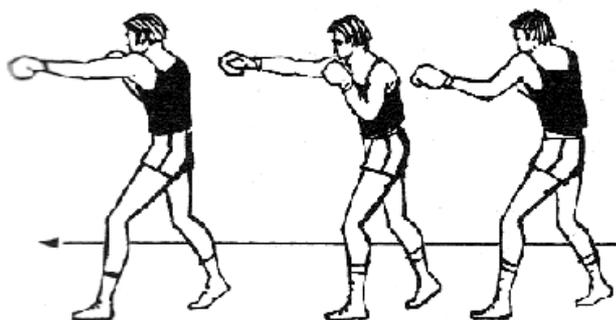


Abb. 26 Beispiel des Passganges anhand der „links-rechts-links“-Kombination (Ihlo, 1981)

1.3. Schläge

Die Schläge im Boxen werden unterschieden nach ihrer Struktur:

- linienförmige Schläge; die Geraden
- kreisförmige Schläge; die (Seitwärts-) Haken
- schraubenförmige Schläge; die Aufwärtshaken, auch Uppercuts genannt

Diese Metaphern lassen sich folgendermassen darstellen:

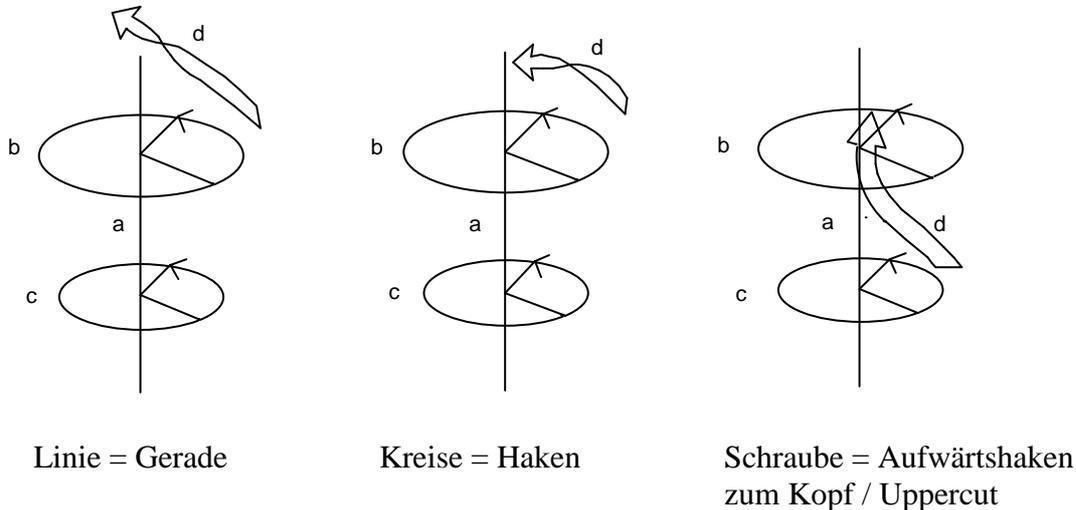


Abb. 27 a – Längsachse, b – Schulterachse, c – Beckenachse, d – Beschleunigungsweg Faust (Neukom,2000)

1.3.1. Die Geraden

Die Geraden werden aus der Grundstellung auf dem direktesten Weg ins Ziel gebracht. Dies geschieht mit einer Streckung des Armes, gleichzeitig zu Hüftrotation und Abdruck der gleichseitigen Fussballen. Der Ellbogen zeigt möglichst lange in Richtung Boden. Beim Nachvornebringen der schlagenden Faust geht die zweite Faust zurück an die Wange (Deckung).

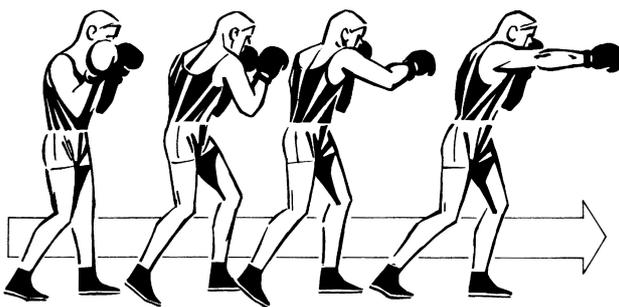


Abb. 28 Schlaghand zum Kopf (Fiedler, 1994)

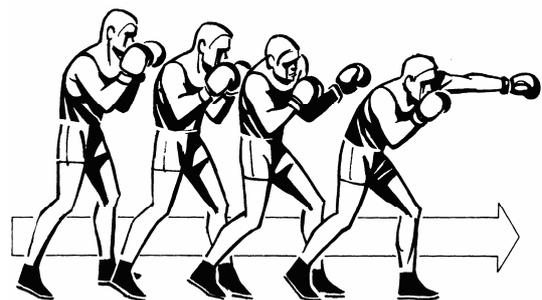


Abb. 29 Führungshand zum Körper

Bei den Geraden zum Körper beugen sich gleichzeitig zum Schlag der Oberkörper und die Knie. Die Faust befindet sich auf Kopfhöhe des schlagenden Boxers. So wird der Kopf durch die Schulter geschützt. Danach sollte blitzschnell wieder die Boxstellung eingenommen werden.

Auch hier kurz die häufigsten Fehlerbilder:

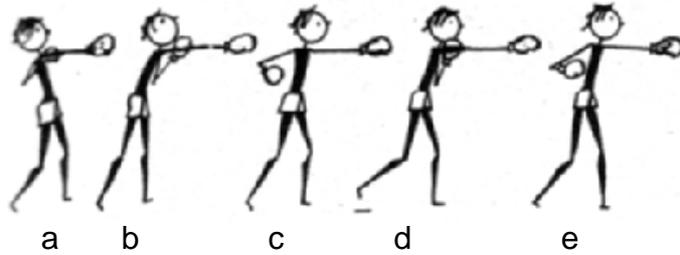
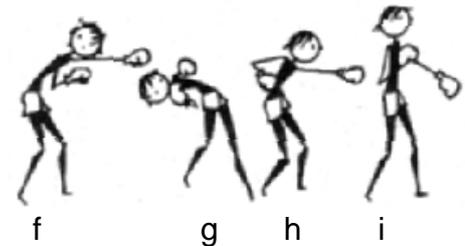


Abb. 30 Fehlerbilder bei Geraden der Schlaghand,



und der Geraden zum Körper (Ihlo, 1981)

- a) Rücklage (keine Schlagwirkung)
- b) Kopf angehoben (Deckungsverlust)
- c) Linker Arm nach hinten geführt (keine Deck.)
- d) Rechter Fuss von Boden angehoben (keine Schlagwirkung, labiles Gleichgewicht)
- e) Ausholbewegung (Ankündigung des Stosses; Deckungsverlust beim Angriff)

- f) Kopf weggedreht
- g) zu weites Abwinkeln nach rechts
- h) Schlagarm wird zurückgeführt
- i) Abducken fehlt

1.3.2. Die Haken

Der (Seitwärts-) Haken wird ebenfalls durch Abdruck auf der Fussballe und gleichzeitigem Nachvornebringen der Hüfte ausgelöst. Der Körper rotiert um die Längsachse. Der Arm wird nicht gestreckt, sondern während der Rotation um 90° gekippt, so dass sich Faust, Ellbogen und Schulter auf einer Höhe befinden. Die Faust soll seitlich am Kopf des Gegners auftreffen. Das Kinn wird durch die Schulter gedeckt. Das Ellbogen- und das Schultergelenk weisen einen 90° Winkel auf. Die zweite Hand liegt seitlich am Backenknochen, der Unterarm senkrecht vor dem Rumpf.

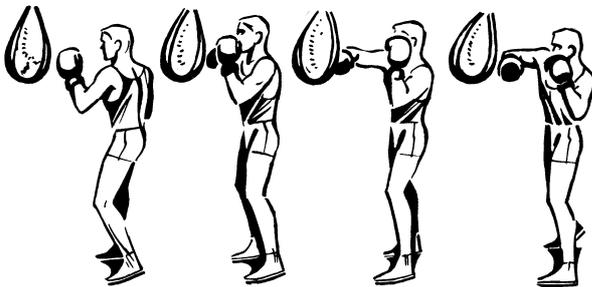


Abb. 31 Seitwärtshaken an der Maisbirne (Fiedler, 1994)

1.3.3. Die Aufwärtshaken

Der Aufwärtshaken ist von der Struktur her der schwierigste Schlag. Er wird ebenfalls durch Hüftrotation ausgelöst. Als Vorbereitung werden die Faust und der Oberkörper leicht fallengelassen. Danach wird der Unterarm senkrecht vor dem Körper nach oben gebracht und gleichzeitig Beine, Hüfte und Rumpf gestreckt. Die Faust soll von unten her am Kinn auftreffen.

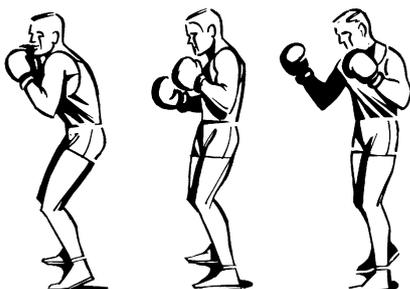


Abb. 32 Aufwärtshaken zum Kopf (Fiedler, 1994)

1.4. Verteidigungen gegen die Geraden

Im Sportunterricht kommt es darauf an, wenige, aber die wesentlichsten Verteidigungsmöglichkeiten sicher zu beherrschen. Als Abwechslung können später auch andere Techniken vermittelt werden, je nachdem wie viel Zeit zur Verfügung steht. Vorrangig muss jeder Schüler die Kopfdeckung mit der Schlaghand und den Ellbogenblock anwenden können. Verteidigungen werden vorwiegend als Partnerübungen gelehrt. Der Schüler soll ausserdem die passive Verteidigung vermeiden. Deshalb sollen die Verteidigungen möglichst bald mit Konterstössen gekoppelt werden.

Abbildungen 33-37: Die verschiedenen Verteidigungen gegen die Geraden, Ihlo, 1981.

1.4.1. Kopfdeckung (Innenhand-Block)

Kurz vor Auftreffen der Faust des Gegners wird die Faust der Schlaghand geöffnet und die Handfläche zum Gegner gedreht. Die Faust wird leicht nach vorn geführt und fängt die gegnerische Gerade auf. Beim Auftreffen ist der Arm federnd gespannt, damit die Wucht des Schlages nicht in den Handrücken gegen das Kinn drückt. Der Ellbogen der Deckungshand bleibt vor dem Körper, die Führhand in der Ausgangsstellung.

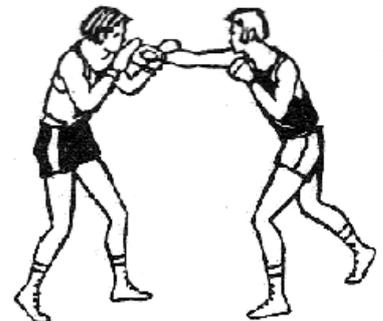


Abb. 33

1.4.2. Ellbogenblock

Durch Drehung des Körpers um die Längsachse nach links und betontes Heranführen des rechten Ellbogens an den Körper deckt der gewinkelte rechte Arm den Körper. Der Körper bleibt aufrecht, der linke Arm in der normalen Boxhaltung. Die Fäuste sollten (entgegen der Abbildung) auf Kopfhöhe bleiben.

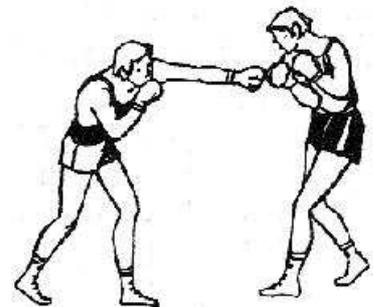


Abb. 34

1.4.3. Abducken nach schräg-vorwärts / seitliches Meiden

Der Körper wird schräg nach vorn gebeugt und damit aus der Schlaglinie des Gegners gebracht. Das Körpergewicht verlagert sich auf das Bein der Beugeseite, die Knie sind leicht gebeugt. Der Kopf bleibt hinter den Fäusten und der Deckungsarm dicht am Körper. Blick zum Gegner gerichtet. Das Abducken erfolgt zur Aussenseite des gegnerischen Armes, also gegen eine linke Gerade nach rechts-vorn-seitwärts und gegen eine rechte Gerade nach links-vorn-seitwärts.

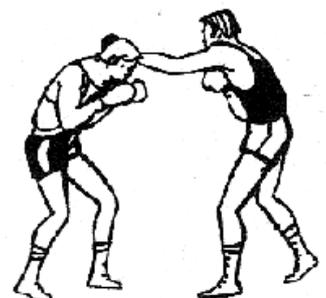


Abb. 36

Das Abducken wird möglichst bald mit einem Konterstoss (Gerade zum Körper) gekoppelt. Der Konterstoss erfolgt beim Abducken nach rechts-vorne mit einer linken Gerade zum Körper und umgekehrt.