Laufarbeit im Boxen

Mittels einer effizienten Grundposition kann man sich optimal verteidigen und gleichzeitig gefährliche Angriffe ausführen. Es ist wichtig, dass beide Füsse während dem Auftreffen der Faust am Boden sind, um dadurch die maximale Schlagkraft zu erreichen. Vor allem bei schwergewichtigen Gegnern ist dies von zentraler Bedeutung. Die „stabile Position“ kann auf zwei unterschiedliche Arten verschoben werden.

Passgang

Beim Passgang werden die Schulter- und Beckenachse parallel gehalten. Dies bedeutet, dass bei der Vorwärtsbewegung der linke Fuss mit einer gleichzeitigen Rotation des Oberkörpers zur rechten Seite nach vorne gesetzt wird – so, dass die linke Schulter ebenfalls vorne steht. Gleiches gilt für den rechten Fuss - also eine Rotation des Oberkörpers zur linken Seite, wobei die rechte Schulter vorne steht. Bei der Rückwärtsbewegung, welche grundsätzlich über das hintere Bein eingeleitet wird, wird mit dem gegenüberliegenden Arm geschlagen, so dass die Achsen immer noch parallel gehalten werden. Der Passgang wird bei kurzen Angriffen (Einzelschläge oder Zweierkombinationen) verwendet, hauptsächlich wenn der Gegner sich schnell im Ring bewegt. Es wird viel gelaufen ohne zu schlagen oder es folgen mehrere kurze Angriffe hintereinander.

Es gibt zwei unterschiedliche Rhythmen im Passgang: Entweder man schreitet voran und hat stetigen Bodenkontakt oder man gleitet federnd voran, was sich durch eine minimale Flugphase vom Schreiten unterscheidet. Die Füsse sollten dabei möglichst wenig abheben, weshalb man das Fortbewegen im Boxen als „Gleiten“ bezeichnet. Das Federn benötigt einerseits mehr Energie, andererseits können damit überraschendere Angriffe ausgelöst werden. In den unteren Gewichtsklassen wird vermehrt gefedert. Im Superschwergewicht sind es Ausnahmen, die wie „Schmetterlinge tanzen und wie Bienen zustechen“.

Diagonalschritt

Im Gegensatz zum Passgang werden die Achsen der Schultern und des Beckens nun diagonal, also 90° verdreht gehalten. Beim Vorwärtsgehen bedeutet dies, dass Arm und Bein gegenüberliegend nach vorne bewegt werden. Beim Rückwärtsgehen sind Arm und Bein gleichseitig, so dass die Achsen noch immer diagonal stehen bleiben. Der wichtigste Vorteil im Diagonalschritt ist, dass der Oberkörper dabei stabil bewegt werden kann. Kippen und Abrollen während dem Laufen sind beim Diagonalschritt standhaft und deshalb besser möglich. Ausserdem können die Füsse überholt werden. Durch das überholte Aufsetzen des Fusses kann mit wenigen Schritten mehr Distanz überwunden werden, was beim Passgang, bei dem die Füsse immer in gleicher Ausrichtung stehen müssen, nicht der Fall ist. Der Diagonalschritt wird vor allem bei schnellem Weglaufen des Gegners und Angriffen aus grosser Distanz verwendet.

Interessant ist, dass in diese zwei Gangarten auch evolutionär wieder zu finden sind. Während der Schimpanse zum Beispiel nur im Passgang gehen kann, hat sich durch die Aufrichtung des Menschens die Rotationsfähigkeit des Lendenwirbelbereichs verbessert und einen Diagonalschritt ermöglicht. Das den Füssen gegenläufige Armpendel ökonomisiert den Gang und ermöglicht dem Menschen das Überwinden von weiten Strecken (bis zu 40 km pro Tag.)

Für den Boxer sind beide Gangarten wichtig und müssen trainiert werden.

Passgang und Diagonalschritt in der Praxis

Zum Einen kann die Führungshandgerade direkt im Passgang gleichzeitig mit dem Aufsetzen des vorderen Fusses geschlagen werden. Zum Anderen kann die Führungshandgerade Verzögerung im Diagonalschritt geschlagen werden. Dabei wird mit dem Aufsetzen des vorderen Fusses die vordere Schulter nach hinten gezogen und mit dem Nachziehen des hinteren Fusses die aufgezogene Führungshand geschlagen.

Auch beim Stoppschlag sind diese zwei Lauftechniken sehr zentral. Einen Stoppschlag definiert sich dadurch, dass der Gegner den Boxer nach hinter drängt, wobei dieser mit einem verteidigenden Schlag den Angriff stoppen kann. Im Diagonalschritt wird die Schlaghand direkt gleichzeitig mit dem Aufsetzen des hinteren Fusses ausgeführt. Im Passgang dagegen wird die Schlaghand mit Verzögerung erst auf den zweiten Rückschritt geschlagen.

Ein wichtiger Unterschied ist die Entstehung der Kraft. Die Kraft entwickelt sich beim Diagonalschritt aus dem Fallen Lassen und gleichzeitigen Eindrehen der Schulterachse. Die Füsse werden dabei wie auf Gleisen vor und zurückgeschoben und niemals gedreht.

Beim Schlagen im Stand und im Passgang wird die Kraft aus der Drehbewegung der Hüfte nach vorne entwickelt. Dabei sollten die Fersen beim Schlagen stets flach über dem Boden ca. 60° ausgedreht werden. Nur so kommt die Hüfte nach vorne und es kann mit maximaler Reichweite und Härte Geschlagen werden.

Sowohl im Passgang als auch im Diagonalschritt sollte aus einem nach vorne fallenden Zustand geschlagen werden. Beim Diagonalschritt wird dieses Vorwärtsfallen durch die Verschiebung des Körperschwerpunkts erreicht, beim Passgang ist es das Vorwärtsbewegen der einen Hüfte, die dies ermöglicht. Beim Diagonalschritt ist ein exaktes Abstimmen zwischen Gewichtskraftbeschleunigung und maximalem Ausdrehen des Oberkörpers entscheidend. Dagegen wird im Passgang mit Muskelschlaufen gearbeitet: 1. Während die Ferse nach aussen und die gleichseitige Hüfte nach vorne bewegt wird, wird die auf der gleichen Seite liegenden Schulter noch hinten gehalten und somit eine Vordehnung des Oberkörpers geschaffen. 2. Die entsprechende Schulter wird nun nach vorne gebracht. 3. Die abschliessende Beschleunigungskomponente erfährt der Schlag durch das Strecken und nach innen Rotieren des Armes. Anhand dieser drei Muskelschlaufen lässt sich eine maximale Schlaggeschwindigkeit erzielen.

Wenn in kürzester Zeit das ganz Körpergewicht in die Faust gelegt wird, kann auch die Masse vergrössert werden und somit den grösst möglichen Impuls erreicht werden (siehe: Impuls = Masse mal Beschleunigung).

Übungen (siehe Video):

Kreuzlaufen: einzeln, doppelt, vor und zurück

Im Block: FHG diagonal direkt oder verzögert usw.

Linien: vor und zurück, einzeln oder doppelt, jedes zweite Mal, mit anzeigen