Ivo Furrer

Hochschulsportlehrer
10–facher Schweizermeister Boxen und Kickboxen
WM Bronce Budapest 2017

Blocken und Decken

Nichts ist Wertvoller im Kampf als eine gute Verteidigung. Mit einer effizienten Deckung kann ich näher an den Gegner herantreten ohne den Blickkontakt zu verlieren. Je näher ich mich an den Angreifer herantaste, umso stärkere Treffer kann ich landen. Auch wenn mein Mitstreiter über eine bessere Kondition verfügt und öfters anzugreifen vermag, hält sich meine Adrenalinausschüttung bei guter Verteidigung in Grenzen. Im Boxen gibt es vier Arten der Verteidigung:

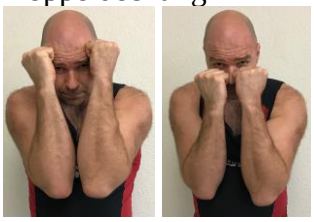
1. Blocken und Decken
2. Paraden
3. Meiden
4. Ausweichen

Beim **Blocken und Decken** wird die Kraft des gegnerischen Angriffs absorbiert. Grundsätzlich wird diese Verteidigungsart zu Beginn des Kampfes vermehrt verwendet. Da in der Abtastphase schnell aber noch nicht mit maximaler Kraft angegriffen wird. Auf der einen Seite soll vermieden werden früh hart getroffen zu werden, und beim Versuch harte Treffer zu landen steigt dieses Risiko enorm. Andererseits sollte der Gegner von Beginn an maximal gefordert werden, so dass die Chance einer Unachtsamkeit seinerseits zunimmt.
In der zweiten Phase steigt die Risikobereitschaft. Die Angriffe werden mit vollem Körpereinsatz ausgeführt. Die Angriffskräfte zu absorbieren wird schwieriger. Entweder werden die Blöcke mit Rückschritten kombiniert oder man wechselt zu **Paraden**. Hierbei werden die Angriffskräfte umgeleitet. Dieses Wegschieben der gegnerischen Schläge wird im entsprechenden Kapitel genau erörtert.
Um meinen Gegner noch mehr zu provozieren und ihn noch emotionaler werden zu lassen sind **Meidbewegungen** äusserst sinnvoll. Grundsätzlich gilt: schlägt mein Gegner mehrheitlich Geraden, nutze ich Pendelbewegungen, greift er auf der Aussenbahn mit Überkopfschlägen oder Seitwärtshaken an, verwende ich Rollbewegungen. Auch dies wird in einem späteren Kapitel genau beschrieben.
Das **Ausweichen mit Schritten oder Sprüngen** kann mit allen anderen Verteidigungsarten kombiniert werden. Besonders eindrücklich ist, wenn die Verteidigungsarten stets gewechselt werden.
Das Blocken kann mit mehreren Körperpartien vollzogen werden. Am Häufigsten sind der Handflächenblock und der Handrückenblock (=Decken). Ebenfalls häufig benutzt wird der Block mit dem Ellbogen um den Körper zu schützen. Für Kämpfer mit mehr Erfahrung kann auch mit der Schulter geblockt werden. Der **Handflächenblock** ist sehr gut geeignet für grossgewachsene Kämpfer. Er lässt sich äusserst gut mit Rückschritten kombinieren. Die beiden Klitschko Brüder beherrschten dies so gut, dass sie sich beinahe ein Jahrzehnt lang an der Weltspitze halten konnten. Wichtig bei der technischen Ausführung hierbei ist, dass die blockende Hand kurz, nach Möglichkeit weniger als 10 Zentimeter vom Kopf entfernt gehalten wird. Wie auch alle Angriffe sollte der Handflächenblock ebenfalls mit vollem Körpereinsatz also nicht aus dem Schultergelenk sondern mit Fersendrehung, Hüft- und Schultereinsatz ausgeführt wird. Die Hand sollte hierbei so weit wie möglich geöffnet gehalten werden. Erstens weil so die mittleren Fingergelenke nicht zu stark gebeugt werden und Zweitens weil so schneller auf der Aussenbahn – nach Absorbieren der gegnerischen

Handflächenblock

Kraft – mitgeschlagen werden kann. Können diese 10 cm Abstand nicht eingehalten werden weil die Schläge vermehrt kräftiger kommen, kann zum Handflächenblock zusätzlich ein Rückvorschritt gemacht werden. Dies erfolgt beim geübten Konterboxer reflexartig. Was genauer erörtert bedeutet, dass der Befehl zum Rückschritt nicht über das Gehirn erfolgt, sondern dass die sensorische Information der Muskelspindeln im Armstrecker nur über das Rückenmark den motorischen Befehl zum Rückschritt auslösen. Bei Profiboxer sieht man, dass die ersten sechs Runden dieser Rückschritt gemacht wird und bei fortgeschrittener Ermüdung nur noch ein Rückkippen aus dem Oberkörper erfolgt. Jedoch kann man dies sich bei einem guten Gegner nicht erlauben, da dieser dann vermehrt zum Körper angreift. Da dieser so nicht gedeckt werden kann, wird die Erschöpfung umso unaufhaltsamer kommen. Wenn ein Athlet also über einen sicheren Handflächenblock, einen Reichweitenvorteil, einen schnellen Rückvor- und Rückseitschritt, über genügend Kondition und ausreichend Geduld verfügt, ist dies eine der Sichersten Arten zu Boxen überhaupt.
Der **Handrückenblock** wird in der weiteren Abhandlung nur noch **Deckung oder Doppeldeckung** genannt. Bei der Deckung im klassischen Sinne wird die geschlossene Faust, genauer gesagt das mittlere Ring- und Mittelfingerglied seitlich entweder an die Schläfe (=Deckung hoch) oder an das Jochbein (=Deckung tief) angedrückt. Erfolgt dieses Andrücken zu weit vorne – Ohrlappen kann nicht mit dem Daumen berührt werden – ist die Deckung hinten offen. So kann hinter die Deckung geschlagen und erlaubt getroffen werden. Bei Überforderung wird neben dem Reflexartigen Blinzeln auch ein Strecken der Arme ausgelöst. Deshalb ist es wichtig die Doppeldeckung mit langsamen Angriffen zu üben, so dass keine dieser beiden Reflexhandlungen ausgelöst werden und diese erworbenen Reflexe (-> Neugeborene blinzeln nicht) verlernt werden können. Bei der Deckung in der Langen Distanz wird wie beim Handflächenblock der ganze Körper eingedreht. Dabei sollten die eigenen Hände nicht in die Sichtlinie genommen werden und auch das Gesichtsfeld sollte frontal gehalten werden. Zur Not genügt auch mal nur den Blickkontakt mit einem Auge aufrecht zu erhalten, jedoch sollte immer der freie Blick beider Augen gesucht werden. Bei der Deckung in der Halben und Nahen Distanz wird nicht mit einer Rotation gearbeitet, sondern mit einer Kippbewegung, so dass die Kraft der Schläge neben der Nackenmuskulatur auch mit der seitlichen Rumpfmuskulatur absorbiert werden kann. Auch hier gilt: Kann die Arbeit auf mehr Arbeiter verteilt werden, steigen weniger Arbeiter aus und da auch hier die Kette nur so stark ist wie sein schwächstes Glied, wird Erfolg eher garantiert.

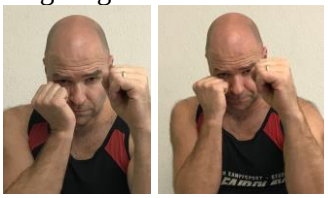
Doppeldeckung



DD hoch DD tief

Erfolgen die Angriffe zum Körper wird beim ungenügend geübten Kämpfer ein weiterer Reflex ausgelöst: die Arme werden nach unten gerissen um den Körper zu schützen. Jedoch ist dies in einem Boxkampf wiederum nicht optimal, da die Verteidigung oben aufgegeben wird. Ein Angriff auf Höhe des Bauchnabels wird von einem guten Punkterichter nicht gezählt und erfolgt der Schlag noch weiter unten also auf dem Level der Gürtellinie oder tiefer, werden sogar Punkteabzüge verteilt. So sollten in der Deckung die Hände niemals vom Oberkiefer weggenommen werden. Bei einem Andrücken am Unterkiefer werden die Kräfte des Angriffs übertragen und die Bänder des Kiefergelenkes überstrapaziert. Auch sollten nicht die Handgelenke den Unterkiefer berühren, dies passiert wenn die Handgelenke ungenügend plantarflexiert werden. Da beim Gegner nicht die Absicht hoch oder tief zu schlagen gelesen werden kann. Sollte stets mit einem Treffer zum Kopf gerechnet werden.

Ungenügende Palmarflexion



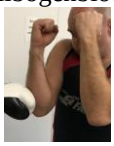
schlecht gut

Ivo Furrer

Hochschulsportlehrer
10–facher Schweizermeister Boxen und Kickboxen
WM Bronce Budapest 2017

Bei den Angriffen zum Körper wird mit dem **Ellbogenblock** verteidigt. Auch hier wird analog zur oberen Deckung in der Langen Distanz mit Rotation gearbeitet. Ebenfalls darf den Angriffen nicht entgegen gegangen werden. Da sonst um die Ellbogen herum getroffen werden kann. So sind die Ellbogen stets an die Rippen gedrückt, mit einer Ausatmung an das Auftreffen der Angriffe folgend auszuführen.

Ellbogenblock



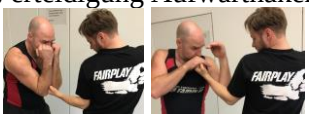
Nach einem Kampf leichte Muskelprellungen an den Schultern zu haben, aber ohne Kopfschmerzen nach Hause zu gehen ist eine verhältnismässig gute Sache. Dank einer guten **Schulterdeckung** kann relativ sicher Angegriffen werden. Zudem kann auch die fordere Hand respektive Schulter etwas ausgeruht werden, wenn die Führungshand nach unten genommen wird. Zusätzlich kommt dies einer Provokation gleich und kann sehr gut eingesetzt werden, wenn ich meinen Kontrahenten aus der Reserve locken will. Auch Aufwärtshaken können aus dieser Position sehr stark geschlagen werden. Wird dies wiederum von meinem Mitstreiter gemacht, sollte ich den Druck massiv erhöhen und direkt mit der Schlaghand (gleichseitige Auslage) auslösen. Bei Überraschung und nach hinten kippen sogleich mit harten Körpertreffern nachsetzen. So wird er sich dies vermutlich nicht mehr allzu oft getrauen.

Schulterdeckung

Im Schwergewicht sieht man teilweise auch eine **Horizontale Deckung**, diese wird jedoch nur in der Nahen Distanz und bei stark fortgeschrittener Müdigkeit eingesetzt, da so der Körper noch etwas besser gedeckt werden kann.

Für die Verteidigung der Aufwärtshaken kann einerseits der Handflächenblock gegen unten getätigt werden oder wenn die Doppeldeckung bevorzugt wird ist das geschlossen halten der Ellbogen zentral. So dass der generische Aufwärtshaken nicht zwischen meinen Unterarmen nach oben gezogen werden kann.

Verteidigung Aufwärthaken



Abschliessend gilt es nochmals zu erwähnen, dass mit einer effizienten Deckung auch Gegner geschlagen werden können, welche über eine weitaus bessere Athletik verfügen. Zudem haben die meisten Boxer die Hüft- und Fersendrehung ungenügend automatisiert, was besonders im Nahkampf folgen hat. So werden im Infight die letzten Reserven aufgebraucht, bis mein Gegner seine Schläge nur noch stösst und keine genügend gefährlich starken Impulse mehr zu setzten vermag. Wer die Endorphinausschüttung beim joggen kennt, wird in dieser Phase eines Kampfes unvergleichliches erleben.