

Ivo Furrer

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

## Distanzarbeit

«Tanzen wie ein Schmetterling und Zustechen wie eine Biene.» Die Box-Legende Muhamed Ali war ein Meister der Langen Distanz im Boxsport. Die Distanzarbeit kann in zwei unterschiedliche Reichweiten unterteilt werden:

- 1. Die Sichere Distanz
- 2. Die Lange Boxdistanz

In der Sicheren Boxdistanz ist man zwar nicht vollkommen in Sicherheit, jedoch ist ein Überraschungsangriff des Gegners nur mit Risiko seinerseits möglich (der Gegner muss nach vorne laufend Schlagen und da man sich beim Angreifen immer nicht absolut Decken kann und man beim Angriff mit nach vorne bewegenden Kopfes erhöhter Trefferwirkung aussetzt ist und den nach hinten Laufenden Athleten vergleichsweise weniger hart treffen kann). Man stellt sich hierzu in einer Armlänge des Gegners plus ein bis zwei Fäuste hin. In dieser Position ist eine gewisser Erholung möglich. Es kann tiefer geatmet werden, die Schultern können etwas gesenkt werden. Ja sogar die Hände, speziell die Führungshand kann zum Auslockern nach unten genommen werden. Mindestens einmal pro Runde sollte man zwei Schritte zurück machen, damit einmal sehr tief durchgeatmet werden kann. Den Unterschied, wenn dies nicht gemacht wird, realisiert man mit Sicherheit einige Runden später. Dem gegenüber sollte man seinem Gegner eine solche Verschnaufpause nicht gönnen und stets wachsam die Lange Distanz halten.

Übersicht Distanzen:

Distanzarbeit Nahkampf
Sichere Distanz Lange Distanz Halbe Distanz Kurze Distanz Gegner

In der Langen Boxdistanz kann ich den Gegner ohne Schritt treffen. Weicht der Gegner nach hinten folge ich ihm. Versucht er die Distanz zu verkürzen, laufe ich mitschlagend nach hinten und halte die Lange Distanz. Habe ich meine Distanz gefunden, fangt das Spiel der seitlichen Platzierung an: ist mein Gegner Angriffsbereit, laufe ich seitlich weg von der gegnerischen Schlaghand und halte dabei meine Distanz. Schaffe ich es mit meiner Führungshand etwas Unsicherheit zu stiften, mache ich einen kleinen Schritt zur gegnerischen Schlaghand um die eigene Schlaghand optimal vorzubereiten. Nur wenn ich mit meiner FH einen guten Treffer platzieren kann oder wenn ich die gegnerische SH ausreichend früh erkenne, nur dann wage ich einen Schritt Richtung SH des Gegners. Ansonsten laufe ich immer, vor allem wenn mein Gegner über eine beeindruckende Schlagkraft verfügt, weg von seiner SH. Geduld ist hier die sichere Taktik. Je länger der Kampf dauert um so mehr kann ich die Gefährlichkeit der gegnerischen SH einschätzen.

Oft ist man seinem Gegner lauftechnisch überlegen, d.h. viele hart schlagende Gegner bringen ihr Körpergewicht beim Angriff der SH auf das vordere Bein. Somit sind sie nicht im Stande einen



Ivo Furrer

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

weiteren Harten Treffen nachzusetzen. In diesem Fall bietet es sich an diesen gefährlichen Angriff in Leere schlagen zu lassen und gleichzeitig einen Rückschritt zu machen. Der Rückschritt sollte federnd mit anschliessendem Vorschritt erfolgen. Oft wird Dieser auch noch die FH ungenügend in der Deckung halten, so kontere ich mit SH zuerst, falls er seine SH abfallen lässt, antworte ich zuerst mit meiner FH. Dies bei gleicher Auslage, also Normal- gegen Normalausleger.

Bei geringer Körpergrösse respektive Reichweitennachteilen sollte ich trotzdem die Lange Distanz zu dominieren versuchen. Hierbei ist es von zentraler Bedeutung, dass eine **rechtzeitige Distanzverkürzung** anstrebe:

- 1. SH-Treffer
- 2. Gegnerischer SH-Versuch

Wenn ich angreifend nach vorne laufe übernehme ich das volle Risiko, dies sollte ich nur als letzte Option wählen. Bei einem SH-Treffer ist der Gegner für einen Augenblick überrascht. Diesen Moment nutze ich für einen kleinen Vorschritt. Nur gerade so, dass ich immer noch eine ganze Armlänge Abstand habe. Nun, da mein Kontrahent etwas längere Arme hat, kann er in dieser Länge seine Arme nicht mehr vollkommen durchstrecken und verliert an Schlagkraft. Er hat nun drei Möglichkeiten. Erstens er bleibt und schlägt mit mehr Armeinsatz, so wird er müde Arme bekommen und bald an Geschwindigkeit einbüssen. Zweitens er weicht zurück und hält seine Lange Distanz. Damit rechne ich und folge ihm sogleich. Irgendwann kommen die Ringseile und sein Stresslevel wird erhöht. Mehr dazu unter Taktischem Quadrat weiter unten noch in diesem Kapitel. Oder Drittens er verkürzt und wechselt in die Halbe Distanz und schlägt Haken auf der Aussenbahn. So kann ich harte Treffer auf der Innenbahn setzen und wählen ob ich in der kürzeren Distanz stehen bleibe (Vorteil für mich, da kürzere Arme schnellere Haken bedeutet) oder ich halte meine Lange Distanz und laufe Geraden schlagend zurück, was ebenfalls einen Vorteil für mich bedeutet, da er in der Vorwärtsbewegung nun das Risiko härtere Schläge nehmen zu müssen trägt. Nun wäre der erste Punkt erklärt, dass ich bei eigenem SH-Treffer verhältnismässig sicher nach vorne gehen kann. Ein zweiter Sicherer Moment ergibt sich, wenn mein Mitstreiter seine SH ungenügend schlägt. Da während des Zurückziehens der SH kann sie nicht nochmals mit gleicher Härte geschlagen werden. Oft lassen Boxer die SH etwas stehen, d.h. kein aktives Zurückziehen. Entweder weil sie stets mit langer Auftreffzeit trainieren oder weil bereits erste Müdigkeit eintritt. Dies wiederum verlängert den Moment der zweiten beschriebenen sicheren Art des nach vorne Gehens. Um meinem Widersacher nicht diese Möglichkeit zu schenken ist es äusserst wichtig, dass ich meine eigene SH absichere. Hierzu 3 Möglichkeiten der SH-Absicherung:

- 1. In der Langen Distanz immer mit der FH und/oder Rückschritt abschliessen
- 2. Nach SH halten
- 3. Nachsetzen

Das gegnerische Nachschlagen wird erschwert, wenn ich stets nach einer SH immer noch eine FH nachziehe. Besonders bei den höheren Gewichtsklassen, wenn durch mangelnde Kondition die erste Variante des Absicherns wegfällt, achte ich darauf, dass ich nach meinem Angriff den Gegner halte. Durch eine Umklammerung oberhalb der Ellbogen verunmögliche ich es meinem Kontrahenten einen Gegenangriff auszuführen. Mehr hierzu im Thema Nahkampf. Als dritte Möglichkeit kann nach der SH die Distanz gehalten werden und den Konter des Gegners z.B. mit einer Meidbewegung wiederum gekontert werden. Dies wird als ein bewusstes Nachsetzen oder als ein



Ivo Furrer

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

Kontern des Konters bezeichnet. Sehr gute Gegner können fast ausschliesslich nur so hart getroffen werden.

Bisher haben wir Distanz halten gegen vorne beschrieben:

Distanzhalten gegen vorne = Distanzverkürzen ohne einen Wechsel in die Halbe Distanz

Dies ist vor allem gegen grössere Gegner sinnvoll.

Nun Distanz halten gegen hinten. Dies ist wiederum gegen kleinere Gegner äusserst effizient. Hierzu 3 zentrale technische Elemente zum Distanzhalten gegen hinten:

- 1. Mitschlagen
- 2. Rück-/Seitschritt
- 3. Auflaufen lassen

Wenn ich mit dem Angriff des Gegners Mitschlage, wird sein Vorwärtsdrängen entmutigt. Unter Umständen werde ich gezwungen, dies mit einem Rückschritt zu kombinieren. Falls mein Mitstreiter fähig ist mich mehrere Schritten nach hinten zu drängen, steigt sein Vorteil, so dass ich stets nach dem ersten, allerspätestens nach dem zweiten Rückschritt einen Seitschritt anhänge um eine neue Kraftlinie zu schaffen. Dieser Rück-/Seitschritt sollte nicht in einem Winkel von 90° gemacht werden, sondern 80-85° da nur so der Abstand einer Armlänge gehalten wird, und ich fähig bin ohne einen Zusatzschritt einen Treffer zu landen. Eine dritte Version des Distanzhaltens gegen hinten ist die Flucht gegen Vorne. Wenn mein Gegner sich in einer fortlaufenden Vorwärtsbewegung befindet, rechnet wer mit meinem Zurückweichen oder höchstens mit einem Versuch stehen zu bleiben. Wenn ich nun Tauche und einen Schritt nach vorne mache, befinde ich mich direkt im Nahkampf und kann mit Halten seine Aktionen unterbinden, bis der Ringrichter mit dem Kommando «Break» oder «Stopp» eingreift. So oder so geht der Fight anschliessend in der Langen Distanz weiter.

Nach einer ersten Phase des Sicherheitsaufbaus mittels Distanzhaltens nach hinten, kann mit dem Distanzhalten nach vorne der Gegner gegen hinten transportiert werden. Hierbei sollte bei der Planung des Kampfes das Taktische Quadrat ein Begriff sein. Ein Boxring ist ein Quadrat mit bei den meisten Verbänden zwischen 4,9 Meter bis 6,5 Meter Seitenlänge. Nun wird ein Meter innerhalb der Seile in Gedanken ein Quadrat gezogen. Dies wird als **Taktisches Quadrat** definiert. Befindet sich ein Kämpfer über dieser Linie Nahe den Seilen wird ihm die Möglichkeit gegen hinten einen Angriff zu vermeiden genommen, was einen enormen Nachteil bedeutet. So sollte es mir gelingen das Taktische Quadrat zu halten und den Gegner an den Seilen zu binden. Stets mit einem Rückschritt bewaffnet bin ich fähig die Lange Distanz an den Seilen zu halten. So bleibt meinem Mitstreiter nur noch die Flucht zur Seite. Wenn ich stets wachsam seitlich mitverschiebe, kann ich ihn von Ecke zu Ecke treiben. Bis er schliesslich nicht mehr aus einer Ecke rauskommt. Nun wird ihm auch noch die Flucht zur Seite genommen. Somit bleiben ihm nur noch seine Meidefähigkeiten. Doch dies in einem anderen Abschnitt.