Ivo Furrer

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

Doublette, Täuschungen und Wellen

Doublette

Eine Doublette im Boxsport ist eine doppelt geschlagene Hand. Typisch hierbei ist die doppelte Gerade der Führungshand. Die FH variabel zur Vorbereitung der Schlaghand zu gestalten ist eine sichere und ökonomische Art zu Boxen. Anfangs wird die FH als doppelte Gerade zum Kopf geschlagen, dann ebenfalls als FHG-FHA Doublette und wenn der Gegner seinen Schlaghandblock etwas weit vorne ansetzt, kann die FH auch als FHG-FHS Kombination angesetzt werden. Also sind dies die ersten drei **Start-Doubletten**:

1. 11
2. 15
3. 13

Wenn es mir nun gelingt den Mitstreiter bereits aufzustellen (= Kopf nicht mehr vor seinem Körperschwerpunkt, sondern über oder sogar dahinter) versuche ich mit FHG-FHG und FHG-FHA seine Deckung etwas zu senken um eine SH zum Kopf wirksam landen zu können. Dies sind also zwei weitere definiert als **Kopf-Körper Doubletten in der Langen Distanz**:

4. 17
5. 1XI

Vor allem wenn mein Gegner grösser ist, oder seine Deckung zu stark nach unten reisst, verwende ich Doubletten von unten nach oben, sprich FHG-FHG oder wenn er unten vorne besser deckt als seitlich FHA-FHG. Für Fortgeschrittene empfiehlt sich generell die zweite FH im Diagonalschritt zu schlagen, um sich von der gegnerischen SH wegzubewegen. So ist auch FHA-FHS schwer zu decken. Nun **Körper-Kopf Doubletten in der Langen Distanz** im Diagonalschritt zur gegnerischen FH-Seite:

6. 71df
7. XI1df
8. XI3df

Die SH sollte in der Langen Distanz nur zur Ausnahme als Doublette geschlagen werden, da die Nachteile überwiegen. Vor allem für grossgewachsene Athleten kann bei Doubletten der Mitstreiter die Distanz mit weniger Risiko verkürzen. Zudem bleibt der Körper verhältnismässig lange ungedeckt. Wenn die SH doppelt gebracht werden sollte, dies macht vor allem bei einer Wechselauslage Sinn, dann sollte die Schulter dazwischen ganz zurückgenommen und die zweite Hand unter riskanten Umständen mit einem Rück- oder seitschritt abgesichert werden.
In der Halben und Kurzen Distanz sind Doubletten mit der SH sogar häufiger als mit der FH. Je nach Lücken in der Verteidigung des Kontrahenten machen andere Doubletten Sinn. Ist mein Mitstreiter noch bei guter Kondition ist ein «Anboxen» der Ellbogen meist effizienter. Bein Anfänger funktioniert sogar das Anboxen von aussen, d.h. der Ellbogen wird von aussen anvisiert und der Anfänger hebt seinen Ellbogen dem Angriff entgegen, so dass vorne oder hinten am Ellbogen vorbei auf Rippe, Leber oder Herz geschlagen werden kann. Bessere Boxer ziehen bei Körperangriffen ihre Ellbogen stets stark an die Rippen und arbeiten nur mit einer Rotation des Oberkörpers. In diesem Fall macht nur ein «vorderes oder hinteres Anboxen» Sinn. Wird der Ellbogen von hinten berührt, wird der Oberkörper leicht nach hinten gedreht oder noch besser der Ellbogen wird leicht nach hinten gezogen, so dass wiederum vor der Ellbogen eine Lücke aufgeht. Analog beim Kontakt von vorne dreht mein Gegner seinen Oberkörper mit Ellbogen nach vorne oder wiederum noch besser er zieht ausschliesslich den Ellbogen nach vorn, so wird erneut diesmal hinten eine Treffermöglichkeit frei. Daraus resultieren folgende **Körperdoubletten**:

9. XXII
10. XIIX
11. 9XI
12. XI9

Besonders gegen grössere Athleten sind solche untere Deckungsöffnungsversuche sehr wirksam. Zudem ziehen die meisten Boxer die Deckung bei harten oder variablen Körpertreffern etwas zu tief, also verlieren sie den Faustkontakt mit ihrem Jochbein. Dies wiederum ist die nötige Voraussetzung um **Körper-Kopf-Doubletten in der Halben und Kurzen Distanz** zu platzieren:

13. X6
14. X4
15. XII6
16. 93
17. 95
18. X3

Für erfahrenere Nahkämpfer zahlt es sich aus dem Gegner keinen Raum zu lassen und ihn auch im Infight variabel zu fordern. Hierbei sind **Kopf-Körper-Doubletten in der Halben und Kurzen Distanz** effizient:

19. 6X
20. 39

Doubletten sind ein wirksames Mittel um den Angriffsrhythmus zu noch variabler zu gestalten. Dies wiederum stellt hohe Anforderungen an die gegnerische Verteidigung und erhöht die Trefferwahrscheinlichkeit und somit die eigene Standfestigkeit um sich im offenen Schlagabtausch zu behaupten.

Täuschungen

Der physische Kampf findet primär im Kopf statt. Wer kann mehr Reserven abrufen? Wer vermag konstanter die eigenen Stärken zu fokussieren. Wer kann effizienter gegnerische Attacken ohne zu werten speichern und Lösungen finden? Dies alles unter dem enormen Stress gegnerischen Angriffe. Zu beeinflussen was der Gegner von mir glaubt beinhaltet die Macht der Täuschungen. Grundsätzlich gibt es zwei Formen des Täuschens:

- Technische Täuschungen = Finten
- Taktische Täuschungen

Bei den Technischen Täuschungen auch Finten genannt, ist es von zentraler Bedeutung das niemals eine Täuschung gebracht wird, welche vorher nicht als beeindruckender Treffer ausgeführt wurde. Die häufigste technische Täuschung ist das «Zucken» der Führungshand. Wenn eine FH variabel geschlagen wird. Innenbahn, Aussenbahn, Aufwärts- und Seitwärtshaken, auch zum Körper und als Doublette so erzeugt sie genügend Stress, so dass das blosse Andeuten eines Angriffs Spannungen beim Gegner auslösen. Die zweithäufigste Täuschung ist das Andeuten der Schlaghand. Wenn SH in einem Wettstreit noch nicht eindrücklich getroffen hat und ich diese als Täuschung einsetze, wird mein Gegner auf Grund mangelnden Respekts mit harten Fäusten auf meine Täuschung mitschlagen und mich so in die Defensive drängen. Sind meine Treffer jedoch präzise, hinterlassen sie Spuren im Gedächtnis meines Kontrahenten, so dass ein blosses erneutes Andeuten desselben Angriffs Stress auslöst. Für mich bedeutet ein blosses Ansetzten eines Angriffs eine Energieeinsparung. Vermag ich nun so meinen Herausforderer in einem gestressten Zustand zu halten, befinde ich mich auf dem Weg zum Erfolg. Dieses zwei Täuschungen sind Beispiele für **Seitentäuschungen**, also Links antäuschen und Rechts schlagen oder umgekehrt. Eine weitere Gruppe bilden die **Höhentäu**

schungen. Falls mein Gegner oft mit dem Oberkörper nach hinten ausweicht, genügt ein Andeuten oben und ein hartes Schlagen zum Körper. Das Gleiche funktioniert auch umgekehrt, falls mein Gegner bei Körperangriffen seine Deckung oben Vernachlässigt (=Faust kein Kontakt mit Oberkiefer), genügt ein Täuschen unten mit anschliessendem Kombinationseröffnen zum Kopf. Die dritte Gruppe der Technischen Täuschungen beinhaltet die **Bahntäuschungen**. Oft ist die gegnerische Deckung nicht optimal geschlossen (=Fäuste nicht fix an Schläfe angepresst und mit Rotation des Oberkörpers, sondern Fäuste vor und zurück oder sogar weg vom Kopf bewegt), so kann ein erfolgreiches Treffen auf der Innenbahn, durch blosses erneutes Andeuten eine Lücke auf der Aussenbahn schaffen, und umgekehrt. Bei allen drei Arten dieser Finten kann anstatt mit der Faust auch mit der Schulter oder sogar mit der Hüfte getäuscht werden. Die vierte Gruppe des technischen «Glauben Lassens» sind **Blicktäuschungen**. Wenn ich nun Konstant den Blickkontakt aufrecht erhalte und plötzlich nach unten zum Bauch schaue, suggeriere ich einen Körpertreffer, der «blind» geschlagene Kopfangriff schafft Überraschung. Selbstverständlich ist er nicht wirklich blind, sondern präziser erörtert nur peripher geschaut. Abschliessend nochmals die Aufzählung der technischen Täuschungen:

1. Seitentäuschungen
2. Höhentäuschungen
3. Bahntäuschungen
4. Blicktäuschungen

Wird auf höherem Niveau geboxt sind die taktischen Täuschungen von weitreichender Bedeutung. Bei diesen werden zwei Gruppen genauer angeschaut:

1. Positive und negative Wirkungstäuschungen
2. Negative und positive Konditionstäuschungen

Glaubt der Gegner, dass er kurz vor einem möglichen Niederschlag steht, geht er grössere Risiken ein, lässt seine Deckung zwecks erhöhter Schlagkraft weiter offen, geht eine überhöhte Sauerstoffschuld ein, sprich bleibt länger in der anaeroben Energiebereitstellung, so wird überhöht Laktat gebildet, welches unter Umständen im weiteren Verlauf des Kampfes nicht mehr genügen abgebaut werden kann, was wiederum zu schweren Armen und somit zu einem entscheiden Tempoverlust führt. Oder er liegt mit dem Kopf respektiv dem Oberkörper in die Schläge, also Kraftentwicklung nicht nur über die Rotation, was beim gegnerischen Mitschlagen eine erhöhte Kopferschütterung provoziert, da der eigene Kopf in die gegnerischen Angriffe hineinbewegt wird. Vor allem gegen schwerere Gegner oder K.O.-Boxertypen kann man mit solchen **Positiven Wirkungstäuschungen** aus der Reserve locken und über ihre geplanten Grenzen hinausprovozieren, so dass sie zu Müde sind um einen abschliessenden Wirkungstreffer zu landen. Erstere werden positive Wirkungstäuschungen genannt, da mehr gezeigt wird als da ist. Die zweite Sorte von Wirkungstäuschungen beinhalten das Gegenteil. Wenn mein Gegner einen perfekten Leberhaken setzt, ich für einen kurzen Augenblick einen Gegenangriff fintiere bis die verzögerte Wirkung des Körpertreffers einsetzt, dann in kurz in die nötige Erholung gehe ohne auch nur mit der «Wimper zu zucken», so wird mein Gegner weniger entschlossen versuchen die Angriffskadenz hoch zu halten um kurz darauf erneut hart zum Körper zu gehen, was er beim Realisieren des wirksamen Körperangriffs mit Sicherheit getan hätte. Also weniger zeigen als Tatsache wäre, wird somit als **Negative Wirkungstäuschungen** definiert. Dies kann auch bei Kopftreffern angewendet werden, selbst wenn ich «Sterne sehe» sollte ich fähig sein, reflexartig «keine Mine zu verziehen» oder sogar ein herzhaftes Lächeln aufzusetzen.
Der Boxring ist ein Kriegsschauplatz. Ein guter Schauspieler zu sein schafft beste Voraussetzungen. Die Punkterichter schauen oft den Kampf aus der Sicht des besseren Entertainers und wenn ich es schaffe in den Kopf meines Gegners einzudringen und seine Erwartungen zu beeinflussen, habe ich einen entscheidenden Vorteil. Ins Besondere wenn er glaubt über meinen Ausdauerzustand urteilen zu können. So kann ich, in entscheidenden Momenten, meine Arme nach unten nehmen, bewusst tiefer und mit offenem Mund atmen, ja sogar scheinbar panisch nach Luft ringen, obwohl ich noch über genügend Reserven verfüge. Mit

solchen **Negativen Konditionstäuschungen** hege ich meinen Mitstreiter in falscher Sicherheit, sodass dieser sich weiter «aus dem Fenster zu lehnen» wagt. Entscheiden im Wettstreit ist, dass ich es vermag meinen Kontrahenten in für in unbekanntes Terrain zu verfrachten, so dass für ihn der Stressfaktor ins Unkontrollierbare steigt. Mein persönlicher Favorit der Täuschungen ist die letzte Gruppe der **Positiven Konditionstäuschungen**. Nach meinen Kämpfen wurde mir des Öfteren berichtet, dass das Brutalste im Kampf gegen mich nicht die harten Treffer oder die effizienten Kombinationen seien, sondern das je fortgeschrittener und zermürbender der Kampf wurde, desto breiter wurde das Grinsen in meinem Gesicht. Mein inneres Empfinden entsprach dem äusseren Anschein nicht im Geringsten. Ich fühlte mich zum Zeitpunkt des Grinsens stets kurz vor dem Kollaps. Meine Arme und Beine brannten, meine Lunge schmerzte und dennoch vermochte ich mich nicht darauf zu fokussieren, sondern nahm nur die gegnerische Verzweiflung über den Blickkontakt war.

Wellen

Das letzte Stadium der Müdigkeit ist der konstante Rhythmus. Meinen Widersacher vor dem Ablauf der Kampfzeit aktiv dorthin zu begleiten ist Inhalt der Grundstrategie. Neben der Schlagkraft, der eigenen Arhythmikeit, der Wahl der optimalen Frequenz ist das Angreifen in Wellen ein entscheidendes Mittel hierzu. Zu Beginn der Auseinandersetzung in der «Abtastphase» sollte zuerst die eigene Sicherheit optimiert werden, sprich Priorität auf Laufarbeit und Deckung setzen. Mit einem überraschenden ersten harten Einzeltreffer den nötigen Respekt verschaffen und dann den eigenen Rhythmus einleiten. Kann sein in einer ersten Angriffswelle mit hoher Kadenz bereits einen ersten offenen Schlagabtausch suchen, um eine leichte Punkteführung zu holen. Mit einer zweiten Erholungswelle mit harten Einzelschlägen die Führung zu halten. Um zu Beginn der zweiten Hälfte der ersten Runde den Zenit mit der dritten Welle mit dem Ziel zwei harte Treffer in einer Kombination, im optimalen Fall mit Kopf- und Körperangriffen, durchzusetzen. Die vierte Welle mit kurzen Kombinationen und taktischen «Wartereien» dient erneut dem Durchatmen um zur letzten «Schlussspurtwelle» der Startrunde anzusetzen, womit die erste Runde sicher nach Hause gebracht werden kann. In der Pause wird das Innere Empfinden über die Aussensicht des Trainers abgeglichen und vereinzelt auf technische Schwachstellen des Gegners aufmerksam gemacht um einen entscheiden Akzent für die zweite Runde vorzunehmen. Neben dem Dominieren der einzelnen Schlagabtausche, dem auf den Punktezetteln vorne liegen bereits in den ersten Runden, sollte das Verhindern von starken Treffer nehmen zu müssen stets Priorität haben. Somit sollte zwar stets offensiv geboxt werden, jedoch sollte der Entscheidende Treffer nicht zu früh gesucht werden. Entscheiden für die zweite Hälfte des Kampfes ist, dass neben den oben aufgeführten Zielen Informationen meines Gegners gesammelt und gespeichert werden. So wird er eine Kombination die er früh bringt, eine seiner Favoriten sein und diese wird mit Sicherheit öfters gebracht. Schwächen in seiner Verteidigung werden mit Sicherheit bei fortschreitender Müdigkeit noch deutlicher. Allem voran sind emotional begleitete Reaktionen schwieriger zu kontrollieren und legen entscheidende Nachsetzmomente offen. Die mittleren Runden des Wettstreits schaffen den nötigen Konditionsabbau meines Herausforderers. Um in der Endphase so sicher wie möglich die entscheidenden Treffer zu landen, welche die Aufgabe meines Gegners fordern. Den Rhythmus des Mitbewerbers einschätzen zu können, den eigenen Rhythmus zu finden und die Akzente und Wellen optimal umzusetzen sind die entscheidenden Faktoren zum Sieg.

Der Lohn des selbstkritischen Fleisses ist immer zu gewinnen – den Wettstreit oder an Erfahrung.