Ivo Furrer

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

1. Hauptangiff beim Boxen: «Der Gerade Stoss»

Die Geraden im Boxsport bilden die **sicherste Variante** um seinen Gegner anzugreifen. Zudem sind sie die **am Häufigsten** geschlagenen Attacken, zumindest sicherlich für grossgewachsene Athleten. Grundsätzlich gilt, je weiter weg mein Kopf von der Gefahrenzone ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass mein Kontrahent mich nicht überraschen respektive hart Treffen kann.

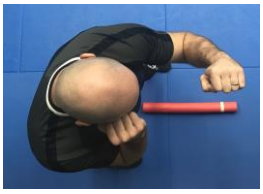
Grundsätze aller Angriffe:

1. Faust wird korrekt geschlossen (jedes Fingergelenk maximal flexiert)
2. Daumen fixiert (an das mittlere Zeigefingergelenk angepresst)
3. Ringfingerknöchel aus Hauptauftreffpunkt

1 und 2

3.

Beim **«Abtasten»** des Gegners startet man vorsichtig in den Kampf. Man will vermeiden zu schnell hart getroffen zu werden. Dabei wird eine erste Kraftlinie (= **1. Angriffslinie**) geschaffen: die Verbindung der Körperschwerpunkte beider Athleten. Einerseits muss ich fähig sein meinen Gegner in der Vorwärtsbewegung zu stoppen und andererseits sollte ich es fertig bringen meinen Herausforderer gegen Hinten zu drängen. Hierzu sollte, wenn es die Reichweitenverhältnisse erlauben, Geraden verwendet werden.



1. Angriffslinie

Zur Definition des «Stossens»: Je weniger mein Mitstreiter ermüdet ist und je robuster sein Boxstil ist, desto kürzer sollte dieses Stossen erfolgen. D.h. sicherlich zu Beginn des Kampfes, sollte eine maximal kurze Auftreffdauer meiner Schläge gesucht werden. Auch beim Sparring, zur Schönung der Gesundheit meiner Trainingspartner, sollte stets mit offenen Händen und kurzen Auftreffzeiten geboxt werden. Mit dem Fortschreiten des Wettstreits muss nach einem Maximieren des Impulses auch die Arbeit erhöht werden:

- **Impuls** = Masse x Beschleunigung
- **Arbeit** = Impuls x Zeit

Bei optimierter Schlagtechnik wird das gesamte Körpergewicht hinter die Faust gebracht. Beim Geraden Stoss gibt es drei **Drehmomente für die Maximale Beschleunigung**:

1. Hüfte stabil nach vorne (Fersenausdrehen)
2. Schulter in Kraftlinie (Rumpfrotation)
3. Armstreckung und Pronation

Um die Hüfte stabil nach vorne zu drücken, sollte die Ferse flach über dem Boden ca. 60 Grad nach aussen gedreht werden. Wenn die Ferse angehoben wird, wandert die Innervation der von der Unteren (Soleus) zur Oberen (Gastrognemius) und da der Soleus viel ausdauernder ist, kann längerfristig mit Sicherheit das Knie nicht ausreichend fixiert werden. Nur in einer Offensiven Grundposition (Hinterer Fuss nur eine halbe oder zumindest nicht mehr als eine Fusslänge nach hinten versetzt) kann die Schlaghand mit einer etwas weiteren Reichweite geschlagen werden. Nur so können starke Gegner im eigenen Angriff hart getroffen werden.

1. Drehmoment

Ferse flach raus
Hüfte maximal vor

Wenn die Schulter über eine maximale Rotation der schrägen Rumpfmuskeln ganz nach vorne gebracht wird, sodass Ringfingerknöchel, Schulter und Körperschwerpunkt eine Ebene bilden, dann wird die Schultermuskulatur im Kampf nicht vorschnell ermüden. D.h. wenn mein Kontrahent nicht seine Schulter voll hinter den Schlag eindreht, bin ich fähig in der Doppeldeckung nach vorne zu laufen und er wird schwere Arme bekommen. Oft kompensiert ein Athlet die nicht maximale Reichweite mit etwas Vorlage, jedoch wenn der Kopf mit den Angriff nach vorne gebracht wird, erhöht sich das Risiko beim Mitschlagen, respektiv beim «offenen Schlagabtausch» vehement. Allzu oft wird die Körperdeckung (Ellbogen an Rippe) vorschnell aufgegeben und der Ellbogen wird bereits in der zweiten Phase (Rumpfrotation) angehoben. Dies erfolgt, da der Anfänger schneller hart angreifen lernt, weil die Brustmuskulatur für den Schlag eingesetzt werden kann. Jedoch führt dies zu einer schnelleren Ermüdung der Arme und lässt den Angriff nur kurzfristig robuster wirken. Zudem kann der Körper nur unzureichend gedeckt werden.

2. Drehmoment

Schulter hoch vor
Unterarm senkrecht

Im dritten Drehmoment der Geradenbeschleunigung, wird die Schulter angehoben, da die Faust wegen der Streckung des Armes die Deckung verlässt, der Unterarm wird dabei eingedreht (Pronation) im Standartangriff bis die Handfläche parallel zum Boden ist.

Beim gesamten Ablauf des Angriffs ist zu beachten, dass das Zurückziehen gleich schnell und umgekehrt erfolgt. So wird nach dem Auftreffen die Ferse zurück in eine parallele Fussstellung gebracht, dann die Schulter vollständig zurückgeführt und schliesslich die Faust wieder in die Ausgangsstellung positioniert.

3. Drehmoment

Arme eindrehen
Faust schliessen

Nach dem jetzt die Beschleunigung ausreichend erörtert wurde, komme ich nun zur kurz zur Masse. Es wird vorausgesetzt, dass wie oben erwähnt, die Technik maximiert wurde, nur so kann die ganze Körpermasse hinter die Faust gebracht werden. Es gibt nun zwei Arten die Körpermasse zu verändert. Die Erste: «das Gewicht machen» ist kurzfristig und es beinhaltet, das Fasten und Abschwitzen um eine tiefere Gewichtsklasse zu erreichen. Mehr dazu im Kapitel Wettkampfvorbereitung. Die zweite Art ist längerfristig und erfolgt über eine Verdickung der Muskelfaser (Hypertrophie) und erzielt neben der Erhöhung der Masse auch eine Steigerung der Kraft. Sehr wichtig ist die korrekte Art des Krafttrainings um vorwiegend die schnellen Muskelfasern zu fördern, so dass nicht ein Geschwindigkeitsverlust eingegangen werden muss. Dazu mehr beim Thema Trainingslehre. Den Impuls zu maximieren ist nun erklärt.

Eine gesteigerte **Gesamtarbeit** meinerseits machte es meinem Gegner schwerer den Kampf zu gewinnen. Die Gesamtarbeit wird definiert durch vermehrtes Angreifen (höhere Frequenz/Kadenz) und stärkeres Schlagen (höhere Arbeit pro Angriff), dabei wird die Auftreffzeit des Angriffs erhöht. Im Training wird auf die Kinnspitze gezielt – im Kampf wird das Stammhirn anvisiert. Hierbei wird der maximierte Impuls nicht nur kurz auf das Kinn abgegeben, sondern etwas länger auf Kinn, Zungenbein, obere Nackenwirbel bis hin zum Stammhirn. Es gibt zwei Arten von Niederschlägen: bei einem Kurzen Impuls, werden nur die Bänder des Kiefergelenks überfordert und der Blutdruck wird kurz heruntergefahren. Das Hirn wird nicht aktiv bewegt. Bei der zweiten Art des Niederschlags wird wie erwähnt der maximale Impuls etwas länger gehalten (kein aktives Zurückziehen der Faust) und somit wird ein horizontales Verschieben des Schädels anvisiert. Wenn nun die Nackenmuskulatur überfordert wird, erfolgt ein geringes Schleudertrauma im Umkehrpunkt und das beschleunigte Hirn wird dabei gegen den Schädel gedrückt, so dass eine Hirnerschütterung erfolgt. Dass jegliche Überbelastungen des Gehirns irreversibel sind sollte jedem Athleten stets bewusst sein.
Gesamtarbeit = Summer aller Schläge
Wird nun häufiger und kräftiger innert kürzerer Zeit geschlagen steigt die Leistung.
Leistung = Gesamtarbeit / Zeit

Ziel und Weg der Gerade:
Grundsätzlich wird im Boxen die Führungshandgerade (**FHG**) auf das Führungshandauge des Gegners geschlagen, so dass dieser auch bei geringen Risiko- respektive Kraftaufwand Schwierigkeiten hat, die Übersicht zu halten. Ziele der FH:

1. Übersicht des Kontrahenten nehmen
2. Vorstoppen des Gegners
3. Vorbereiten Wechsel Defensiver zu Offensiver Grundposition

Zudem soll die erste Kraftlinie Aufgebaut werden. Der Gegner muss auf Distanz gehalten werden können. Ferner sollte versucht werden eine tiefe defensive Grundposition, mittels schrittweisem nach vorne bringen des hinteren Fusses, in eine offensivere Positionierung der Hüfte zu wandeln. Nur so kann die hintere Hand im Angriff maximal hart treffen.
Die Schlaghandgerade (**SHG**) wird standartgemäss auf das Kinn gezielt, um mit geringem Kraftaufwand einen maximalen Stress (Adrenalinausschüttung) zu provozieren. Die Ziele der SH sind:

1. Hauptstoppen des Gegners
2. Respektverschaffung
3. Stressmaximierung

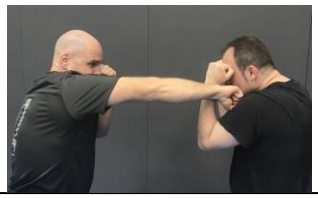
1. Verteidigungslinie

Im Zweifelsfall mit Rückschritt, zur Not mit Rückseitschritt aber stets standhaft in Vorlage bleibend den Gegner Fernhalten ist die Sicherste Strategie im Kampf. Bei Guten Treffern gleich nachzusetzen erhöht meinen Respekt beim Gegner. Nachdem die 1. Kraftlinie erfolgreich aufgebaut wurde, bedeutet dies dass ich meine 1. Verteidigungslinie halten konnte. Somit kann die SH weiterhin im Angriff optimal eingesetzt werden und der Stress für mein Kontrahenten kann schritt weise geduldig hoch gefahren werden. Fall die 1. Verteidigungslinie nicht gehalten werden kann, muss ich in eine Defensive Grundposition

2.Verteidigungslinie

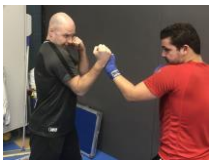
wechseln und den hinteren Fuss weiter hinten positionieren und eventuell sogar noch etwas gegen aussen rotiert. So kann weiter nach hinten Gemieden werden und als Konter kann die SH immer noch hart geschlagen werden. So wird eine 2. Verteidigungslinie aufgebaut. Ebenso kann aus dieser Haltung leichter geklammert werden. Zusätzliches hierzu beim Thema Nahkampf.

Cross aussen



Was den Weg meiner Fäuste betrifft, kann die oben erwähnte Kraftlinie, also die 1. Angriffslinie, nun auf der Innen- oder Aussenbahn erschaffen respektive gehalten werden. Wenn also der Gegner die Mitte gut verteidigt, schlage ich aussen um seine Arme herum zu seinem Kopf und wenn er die Aussenseite gut verteidigt, greife ich innerhalb seiner Arme direkt zum Kopf an. Um die Innenbahn so zu dominieren, dass er mich auf der Aussenbahn nicht zu treffen vermag, muss ich mit beiden Händen hoch auf die Augen zielen und dabei die Fauste maximal eindrehen (Daumen gegen unten) und den Ellbogen nur 175 Grad durchstrecken. Ich nenne dies eine Aussenbahngerade (**ABG** = Cross) verwirrend dabei ist, dass ich diese zuerst aussenherum schlage und schliesslich auch auf der Innenbahn. So trifft mich der Gegner kaum noch. Umgekehrt versuche ich stets zuerst die Innenbahn zu gewinnen. Bei der Innenbahngeraden (**IBG**) wird der Ellbogen voll durchgestreckt und der Unterarm nur bis Handfläche parallel zum Boden eingedreht. (Jep und Punch = IBG). Nach dominierten der Innenbahn, sollte die IBG nun auch auf der Aussenbahn geschlagen werden. Dabei ist zu fokussieren, dass ich auf der Aussenbahn stets tief, also auf das Kinn ziele. So wird mein Gegner konstant in seiner Angriffslinie angegangen und findet kaum einen Weg mich zu treffen. Die meisten Kämpfer sind sich ihrer Energie nicht absolut bewusst, ja sogar deren Trainer kann man fragen, warum ihr Kämpfer nicht gewonnen hat? Die Antwort lautet oft: Der Gegner war ihm nicht gelegen. Oder: es war heute nicht sein Tag.

Mitschlagen auf der Aussenbahn (Punch aussen) – gut bei Reichweitenvorteilen:



Über die Handwurzel

Tief zum Kinn zielen

Mitschlagen auf der Innenbahn (Cross innen) – gut gegen Grosse Gegner

1. Reinpendeln

2. Ellbogen stehen lassen

3. Hoch zielen

Hinterfragt eure Niederlagen – denn es gibt keinen Zufall!