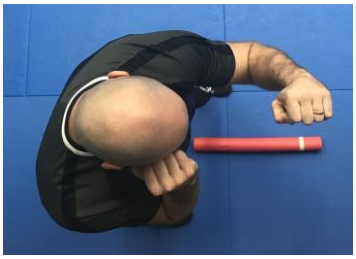
Ivo Furrer

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

Grundposition im Boxen

Basis bildet eine solide Grundposition. Dabei werden die Füsse **parallel schulterbreit** auf dem **Vorderfuss** aufgesetzt. Der Fuss der **starken Hand** wird eine Fusslänge nach **hinten** gesetzt. Dabei ist die Zehe des hinteren Fusses auf der Höhe der Ferse des Vorderen. Entgegengesetzt werden beim Fechten die Fersen auf einer Linie gehalten, sodass mehr Muskelgruppen für die Verschiebung vor und zurück eingesetzt werden können. Beim Boxen werden als Verteidigung seitliche Kippbewegungen im Körperschwerpunkt (seitliches Meiden) eingesetzt. Der breite Stand ermöglicht somit dem Kopf seitlich aus der Kraftlinie (=Angriffslinie) zu gehen. Jedoch nicht über die Knie hinaus. Was die Tiefe des Standes angeht, wird der hintere Fuss weiter hinten aufgesetzt, konzentriert man sich vermehrt auf die Verteidigung, weil weiter nach hinten gemieden werden kann. Um ansatzlos Anzugreifen zu können und die Hüfte maximal nach vorne drehen zu können, darf der Stand nicht tief sein. Mit hoher Vorlage können überraschend harte Schläge plaziert werden. Da eine grosse Kraft bis in die Faust entwickelt werden soll, muss der Fuss stabil auf den Boden mit viel Gewicht auf den Zehenballen aufgesetzt werden. (Sprung- und Handgelenke werden oft bei subobtimaler Technik überbelastet und darum mit Bandagen oder hohen Schuhen gestützt). So soll beim Auftreffen die Hauptkraft auf den Ringfingerknöchel und beim Abstossen über den grossen Zehenballen, mit evtl. ganz leichten X-Beinen ausgelöst werden. Die Füsse immer parallel, auch beim Seitschritt, wobei kurz nach einer Fussbreiten seitlichen Verschiebung, eine ca. 30° Drehung, resp. Neuausrichtung zum Gegner stattfinden sollte. Bei einer **Defensiven Grundposition** (-> 2. Verteidigungslinie wird aufgebaut) wird teilweise der hintere Fuss etwas ausgedreht, was ein etwas weiteres Meiden ermöglicht, jedoch wird es schwieriger wieder in eine **Offensive Grundposition** zu gehen, wo die hinteren Zehen mit der vorderen Ferse eine Linie 90° zur Angriffslinie bilden (= 1. Verteidigungslinie). Wenn der hintere Fuss stark ausgedreht wird, können bei schnellen Kraftentwicklungen Verletzungen im unteren Sprunggelenk entstehen. Wenn beide Füsse etwas abgedreht werden, kann dies Taktisch Sinn machen, da die Angriffsfläche reduziert wird, jedoch macht es vor allem im Kickboxen Sinn, da bei einer Seitlichen Grundposition noch variabler Gekickt werden kann. Die Hüfte frontal zum Gegner ausgerichtet, ermöglicht ein härteres Schlagen der Führungshand. Dies ist bei Profikämpfen zwingend, da mehr Runden gekämpft wird und die Gegner nicht so leicht den Blickkontakt verlieren. Bei Amateurkämpfen wird oft gar nicht bis in die halbe Distanz vorgegangen, weil die Ermüdung nicht fortgeschritten ist und dort ein erheblich höheres Risiko besteht. Unterarme parallel halten, dass der Körper mit angezogenen Ellbogen gedeckt werden kann. Fäuste geschlossen, mittlerer Teil der Finger aussen am Jochbein angepresst, sodass der Daumen den

1. Angriffslinie



Virtuelle Verbindung des Eigenen und des Gegnerischen Körperschwerpunktes

1. Verteidigungslinie

90° zur Angriffslinie
Auf Höhe der Führungshand

2.Verteidigungslinie

90° zur Angriffslinie
Auf Höhe der Schlaghand

Ohrlappen berühren könnte. Unter Bedrängnis beide Hände in der **Doppeldeckung**, wenn Taktiert wird, sollte die Führungshand weiter vorne gehalten werden (= **Lange Grundposition**). Fäuste nie am Unterkiefer andrücken und unter grosser Bedrängnis nie weg vom Kopf, den Angriffen entgegenführen. Oft werden fälschlicherweise nicht nur die Finger angepresst, sondern die Handgelenke in Dorsalextension gehalten, so dass die Schlagkraft des Gegners über die Daumenballe auf den Unterkiefer übertragen wird. So Handgelenke gerade oder sogar etwas in Plantarflexion und stets am Oberkiefer angepresst. Bei mehrheitlichen Kopfangriffen Doppeldeckung hoch (mittleres Fingerglied an Schläfen angepresst), bei kleineren oder schnellen Gegner Deckung tief (Jochbein). Die Hände nicht zu weit vorn angepresst, seitlich ist das Jochbein stabiler und bei hoher Deckung kann noch zwischen den Fäusten durchgeschaut werden. Bei Angriffen auf der Innenbahn, wird mit der **Handrückendeckung** etwas eingedreht, oder die Hand weg vom Kopf dem Schlag entgegen, mit dem **Handflächenblock** die Kraft absorbiert. Der Handflächenblock macht Sinn, wenn der Gegner nicht genügend effizient nach vorne läuft und die halbe Distanz sucht. Z.B. wird beim Thaiboxen in der halben Distanz oft bereits versucht mit Clinchen zu arbeiten, so werden kaum Haken geschlagen und eine Doppeldeckung ist nicht zwingend. Bei der Positionierung der Führungshand sind taktische Ziele gegeben. So sollten die Unterarme parallel und eng gehalten werden, so dass der Gegner nicht einfach direkt auf der Innenbahn Treffen kann. Mehrheitlich sollte die Führungshand so hoch gehalten werden, dass unter der Handwurzel hindurch der Blickkontakt stets aufrecht gehalten werden kann. Um Kräfte zu sparen oder die Schlaghand des Gegners zu provozieren, kann besonders auch bei kleineren Gegnern die Führungshand (FH) etwas tiefer gehalten werden, dabei wird über die eigene FH geschaut. Die FH führt den Kampf, wird öfters gebracht um Reaktionen des Gegners zu provozieren, so können Informationen über meinen Gegner gelesen werden, ohne dass ich welche preisgebe. Ziel der FH ist es die Aufmerksamkeit des Gegners auf die FH zu lenken, sodass die Schlaghand einen harten Treffer landen kann. Die FH kann auch in die Blickkontaktlinie gehalten werden um den Gegner zu verwirren, oder in die Linie meiner Schlaghand (SH) und seinen Augen, sodass diese meine SH etwas verzögert wahrnehmen. Die FH kann auch noch weiter nach unten genommen werden, so können Kräfte gespart und harte Aufwärtshaken gelandet werden. Die SH sollte nur geschlagen werden, wenn sie trifft oder zumindest den Gegner genügend stört, sodass er keinen Konter zu schlagen vermag. Da bei der SH mit erhöhter Kraft gearbeitet wird, steigt auch das Wirkungsrisiko bei einem Gegentreffer. Zudem ist man für eine etwas längere Zeit am Körper ungedeckt, was dem Gegner bei einem Normalausleger ein Leberhaken, beim Rechtlausleger ein Herzhaken ermöglicht. Durch solche Treffer, muss die Deckung langsam gesenkt werden und in späteren Runden kann einem die Luft fehlen. Typisch bei Niederschlägen zum Körper ist die verzögerte Wirkung. Bei Kopf- oder Halstreffern geht die Wirkung direkt über das Zentrale Nervensystem, beim Treffen der Organe (Solarplexus, Leber und Herz) über das Atmungssystem. Wenn der Gegner über ein gutes Distanzgefühl verfügt und die SH hart schlagen kann, ist es sicherer statt in die Augen auf die Schlaghandschulter zu blicken, um keinen entscheidenden Treffer zu kassieren. Sind Gegner harte Schläge gewohnt, oder reden sich ein, sie können nicht umgeschlagen werden, sind Körpertreffer der Schlüssel zum Sieg. Einerseits werden schnelle Gegner so langsamer, weil die Rumpfmuskulatur verkrampft, weiter, wird durch die Verkrampfung der Atemmuskulatur vermehr Sauerstoff verbraucht. Ferner muss die Deckung nach unten genommen werden und es kann sich nicht mehr eingeredet werden dass die Schläge keine Wirkung haben, so wird mehr und mehr Adrenalin ausgeschüttet, was schliesslich zu einer starken Ermüdung führt. Im Kampf selbst verspürt man keine Schmerzen, aber Körpertreffer spürt man.

Ivo Furrer

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

In der Literatur findet man 4 Typen von Boxen:

1. K.O.-Boxer
2. Tempoboxer
3. Variantenboxer
4. Universalboxer

Der **K.O.-Boxer** sucht den harten Treffer. Oft schlägt er kurze Serien und setzt effizient nach. Er bemüht sich beim Gegner eine hohe Adrenalinausschüttung zu generieren. Bioenergetisch gesehen verfügt er über enorme alaktazide Reserven (Kreatinphosphatspeicher) und kann sehr starke anaerobe Leistungen (Stehvermögen = Ertragen von hohen Laktatwerten) fordern. Um ein guter K.O.-Boxer zu werden, sind neben einer guten Technik viele Kraft- und Ausdauertrainings nötig.
Ausser der K.O.-Boxer sollten sich alle in der langen Distanz, weg von der Gegnerisch en SH positionieren. D.h. wenn zwei Normalausleger aufeinandertreffen, werden die Linken Füsse auf einer Linie gehalten, weiter links bin ich im Schlagbereich der gegnerischen SH, weiter rechts stehe ich, wenn ich grossen Respekt vor der SH des Gegners habe. **Der Tempoboxer** muss über eine hohe Schnelligkeit und eine gute Ausdauer verfügen. Er macht vorwiegend Angriffsboxen und gibt somit den Rhythmus und Kadenz des Kampfes vor. Er akzentuiert einzelne Treffer und schlägt oft längere Serien. Um ein guter Tempoboxer zu sein sind sehr viele aerobe und anaerobe Trainings zu absolvieren.
Der **Variantenboxen** beherrscht einige Kombinationen perfekt und vermag diese immer wieder effizient anzuwenden. Wenn er merkt, dass sein Gegner mit einer seiner Kombinationen langsam lernt umzugehen, verwendet er diese länger nicht mehr. Effizientes Variantenboxen benötigt hoher Geschicklichkeit im optimalen Fall hohe Intelligenz und Kreativität.
Der **Universalboxer** kann alles, aber nichts so überragend gut, dass er immer die gleiche Strategie wählen würde. Früher sollten vor allem Universalboxer gefördert werden, jedoch wir nun vermehrt auf ein spezialisieren der anderen drei Typen gesetzt.
Abschliessend kann gesagt werden, dass bereits aus der Grundposition des Gegners Absichten oder Taktiken gelesen werden können. Dies ist was die Faszination des Boxens ausmacht. Man sollte nicht nur sich selbst kennen lernen. Charismatische Kämpfer kennen Ihre Gegner besser als diese sich selbst – jedoch schaffen sie es, sich ohne Erwartungen dem Kampf vollends hinzugeben.