

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

Haken

Im Gegensatz zu den Geraden wo mit gestreckten Armen angegriffen wird, werden die Haken mit angewinkelten Ellbogen geschlagen. Es gibt zwei Grund- und eine Kombinationsvariante:

Seitwärtshaken: der 2. Hauptangriff

Der Seitwärtshaken ist derjenige Angriff beim Boxen, welcher mit der höchsten geschlagen werden kann. Bei der Geraden hatten wird drei aneinandergehängte Drehmomente,





beim Seitwärtshaken werden nun nur die zwei Kräftigeren eingesetzt: Hüfte und Rumpf.

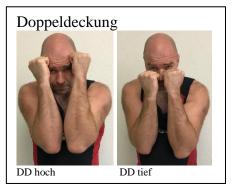


Das Strecken und Eindrehen des Armes wird weggelassen. Auch wird die Schulter nicht aktiv eingesetzt, sondern nur isometrisch gehalten, so kann die maximale Kraft vom Rumpf in die Faust übertragen werden. Zudem ist aus anatomischer Sicht die Schlagwirkung erhöht. Das heisst bei der Geraden kommt die Kraft von vorne. Trifft der Schlag den Hals, ist die eintreffende

Kraft auf dem Kehlkopf zwar höchst unangenehm, aber bei den Seitwärtshaken auf Höhe des Halses wird die Halsschlagader getroffen und dies führt zum Bewusstseinsverlust. In der Halsschlagader befinden sich Drucksensoren, welche bei einem Schlag einen Überdruck an das Stammhirn melden, welches wiederum den Blutdruck schlagartig beinahe auf Null absenkt, was zu einem Bewusstseinsverlust führt (Körper rechnet mit einem Blutgerinsel in der Halsschlagader). Trifft

der Angriff das Kinn, wird beim Geraden Schlag das Kinn «nur» an das Brustbein gepresst (wenn der Boxer über genügen Erfahrung verfügt und das Kinn stets tief hält). Trifft der Seitwärtshaken das Kinn, kann die seitliche Rotation nur schwieriger durch die Nackenmuskulatur gehalten werden und falls doch, sind die Bänder und Muskeln des Kiefers überfordert, was wiederum zu einem Blutdruckabfall führt. So wird neben der 1. Angriffsline, welche für das Stoppen des Gegners





und das Transportieren an die Seile geschaffen wurde, nun eine 2. Angriffslinie geschaffen. Diese

steht 90° zur Ersten auf Höhe des vorderen Fusses. Somit steigt die Gefahr für meinen Gegner. Doch da bei Seitwärtshaken nicht nur das Risiko für den Gegner steigt, sondern auch für mich, schlage ich die Seitwärtshaken mehrheitlich aus der Doppeldeckung. Mit der Doppeldeckung kann ich Geraden und Haken verteidigen. So positioniere ich mich so nahe zum Gegner, dass dieser mich mit einer Geraden ohne nach hinten zu gehen nicht mehr hart treffen kann. Anfangs ist

eine kompakt geschlossen Deckung zentral. Je mehr meine Treffer durchkommen, desto mehr



Ivo Furrer

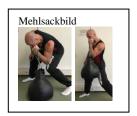
Hochschulsportlehrer 10-facher Schweizermeister Boxen und Kickboxen WM Bronce Budapest 2017

kann die Deckung geöffnet werden um noch härter schlagen zu können. Wenn die Hände anstatt vom Kopf (Schläfe oder Jochbein) von weiter aussen gestartet werden, verlängern sich die Hebel des 2. Drehmoments und somit erhöht sich die einsetzbare Kraft. So kann mit einem Aufgeben der Deckung harter geschlagen werden. Entscheiden für den Schutz der Handgelenke ist das stete Auftreffen der Faust auf dem Ringfingerknöchel, so sollten die Ellbogen nicht über ca. 100° geöffnet werden. Falls der Gegner an den Seilen zur Seite raus will, kann er so vor mir gehalten werden. Wenn noch weiter weg aufgetroffen wird, ist die Chance zu gross, dass mit den vorderen beiden Knöcheln aufgetroffen wird, so kann bei maximalen Krafteinsatz das Handgelenk nicht stabil gehalten werden. In Nahkampf sollten die Ellbogenwinkel sogar auf bis auf 70° Enge gezogen werden. So kann die Deckung des Gegners von dessen Kopf weggeschlagen werden, um mittels Seitschritten und Bahnwechseln die perfekte Deckung des Gegners verunmöglicht werden.

Aufwärtshaken: der 3. Hauptangriff

Der Aufwärtshaken ist der gefährlichste Angriff beim Boxen. Da der Mensch sich in höchste Not beugt. Beuger sind stärker als Strecken, so fällt der Mensch bei höchster Gefahr in eine embrionale Stellung. Wenn sich der Gegner also nach vorne beugt und gleichzeitig mein Angriff von unten nach oben erfolgt, löst dies besonders viel Stress aus. Zudem kann beim Treffen des Kinns und Hinaufbewegen des Kopfes, kaum Blickkontakt gehalten werden, so dass die folgenden Treffer enorme Wirkung hinterlassen werden. Zu den beiden Drehmomente des Hakens kommen bei den Aufwärtshaken zusätzlich die Steckkraft der Beine hinzu. Auch hier ist von zentraler Bedeutung,

dass keine Bewegung in der Schulter erfolgt und diese zudem wie bei allen angriffen so hoch gehalten werden, dass das Kinn an das Schlüsselbein in Sicherheit gedrückt werden kann. Man verschaffe sich hierzu das Bild, wie man mit einer Hand einen 50 Kg Mehlsack hochheben kann. Um selber sich nicht der Gefahr der Aufwärtshaken auszusetzen, sollte nie mit Vorlage geduckt werden, und die Ellbogen stets geschlossen halten. Zum Schutz des





Handgelenks muss beim Aufwärtshaken der Ellbogen ganz nach innen gebracht werden und der Unterarm mit maximaler Supination angesetzt werden. D.h. Handfläche zum eigenen Gesicht, also Daumen nach aussen. Und wie immer mit dem Ringfingerknöchel aufsetzten. Der Aufwärtshaken kann in allen Drei Distanzen geschlagen werden.

Diagonalhaken: der kombinierte Haken

Der Seitwärtshaken kann auch diagonal nach oben geschlagen werden. Dies ist besonders effizient bei hart schlagenden Gegnern, welche die Ellbogen nicht genügend nahe am Körper führen. Bei diesem Angriff werden beide Vorteile der Haken kombiniert. Einerseits den zusätzlichen Beineinsatz des Aufwärtshakens und andererseits das kräftige zweite Drehmoment des Rumpfes.

