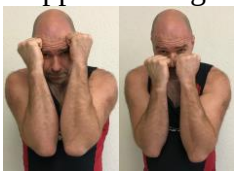
Ivo Furrer

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

Halbe Distanz

Unangefochten bezeichne ich «Mike Tyson» als den König der Halben Distanz. Voraussetzung um den Gegner in dieser Entfernung zu stellen sind neben einer sehr guten Technik, eine starke Muskulatur, hohe energetische Leistungsfähigkeit und einen äusserst starken Willen. In der Langen Distanz kann mehr mit Übersicht gearbeitet werden, da die gegnerischen Fäuste weiter weg sind und die Schlagbahn des Kontrahenten kann stärker beeinflusst werden. Ist man weniger als eine Armlänge vom Mitstreiter entfernt steigt das Risiko getroffen zu werden, so kann die Deckung ausser beim offenen Schlagabtausch weniger geöffnet werden. Die Hände sind meist möglich in der **Hohen oder Tiefen Doppeldeckung** zu halten. So können die Kraft der Angriffe mit Unterarm-, Nacken- und Rumpfmuskulatur abgefangen werden. Auch wenn nur ein oder zwei Schläge lang der Blickkontakt aufrecht gehalten werden kann, ist man fähig den Konter im richtigen Moment zu beginnen, so dass der Angreifer gestoppt werden kann. Um härter schlagen zu können wird die Deckung aufgegeben, die Fäuste werden dabei zwischen den Angriffen nicht mehr zurück an den Kopf geführt. So werden die Hebel des zweiten Drehmoments verlängert und die Schläge treffen mit mehr Geschwindigkeit im Ziel auf. Erfolgt das Öffnen der Deckung zu früh, kann der Gegner mitgeschlagen. Entscheidend ist stets welcher Athlet besser in den Kampf kommt, d.h. aus Einzelschlägen Zweierkombinationen, und aus Zweikombinationen Dreierserien, usw. machen kann. Auch in der Halben Distanz ist es von zentraler Bedeutung immer den Blickkontakt aufrecht zu erhalten, so sollte weder die eigene Deckung in die Blicklinie gehalten, noch das Gesichtsfeld weggedreht werden. Ebenso sollte bei einem Blickkontaktverlust meines Gegners ein Schritt Richtung seines Rückens gemacht werden. Natürlich immer nur die vordere Körperseite angreifen, jedoch wird er einen Moment brauchen um sich neu auszurichten, während er nicht hart treffen kann – ich jedoch schon. Einige athletische Boxer oft auch aus dem Thaiboxsport schliessen nach geschlagenen Haken die Körperdeckung ungenügend, so dass die Ellbogen nicht an den Rippen befinden. In diesem Fall kann auch das Leber und Herz direkt getroffen wenden. Die **Unteren Ziele in der Halben Distanz** (von links nach rechts bei einem Normalausleger) sind: Starke Kurze Rippe, Leber, Solarplexus, Herz und Schwache Kurze Rippe. Hält ein Kämpfer die Deckung zu weit vorne, treffe ich hinter seinen Fäusten herum den Hals oder Ansatz des Kiefers. Der Blickkontakt ist deshalb von so zentraler Bedeutung, da mit dessen Verlust die Überforderung beginnt. Instinktiv wird neben den Schliessen der Augen auch ein Wegstrecken der Arme ausgelöst, so dass ich vor der Deckung herum an den Ansatz des Kinns schlagen kann. Dies sind die **drei oberen Ziele in der Halben Distanz**: Halsschlagader, Kieferansatz und Kinnansatz (tastbare Kerbe). Mittels Zahnschutz und starker Kiefer- und Nackenmuskulatur und einer hervorragenden hohen Doppeldeckung kann sehr lange die freie Sicht gehalten werden. Jedoch ist eine zusätzliche gleichzeitige Deckung der kurzen Rippen und des Solarplexus unmöglich. So muss nun vor und hinter den Ellbogen herum der Körper angegriffen werden. So dass beim Treffen die Schultern abfallen und die nötige Lücke zwischen Schulter und Deckung geöffnet wird. Bei diesen Körper-Kopf (öfters gegen grössere Gegner) und

Doppeldeckung



hoch tief

Unter Ziele der HD

starke Rippe Leberhaken Solarplexus Herzhaken schwache Rippe

Obere Ziele der HD

Kopf-Körper (öfters gegen kleinere Gegner) Kombinationen ist es jedoch sehr schwierig selbst optimal gedeckt zu bleiben. Dies ist das perfektionistische Geduldspiel des Boxsports.

Erreichen der Halben Distanz

Es liegt im Wesen des Zweikampfes, dass versucht wird das zu erreichen was der Mitstreiter nicht will. Ist mein Gegner grösser, hat er Reichweitenvorteile, wird er versuchen diesen Vorteil zu halten. Verfügt er über viel Erfahrung ist er auch bereit in den Nahkampf zu gehen. Es gibt drei Arten in die Halbe Distanz zu gelangen:

- Reinlaufen
- Rauslaufen
- Auflaufen lassen

Versucht mein Gegner die Lange Distanz zu halten. Drücke ich mit einer kompakten hohen Doppeldeckung nach vorne, stets bereit die härtesten Angriffe mit einem Rückvorschritt ins Leere gehen zu lassen. Um dann vermehrt mit tiefer Doppeldeckung und Meidbewegungen weiter Druck nach vorne zu machen. Hierbei sollte bei Innenbahngeraden des Gegners mehrheitlich mit Pendelbewegungen und bei Aussenbahngeraden, Überkopfschläge (Schwinger) oder Seitwärtshaken mit Rollbewegungen gearbeitet werden. Das **Reinlaufen** von der Langen in die Halbe Distanz ist angstsengend und erfordert Geduld. Da der Gegner alles daran setzt mich auf Distanz zu halten, wird es anfangs selten klappen, jedoch steigen die Chancen je länger ich es versuche. Das Wichtigste ist aber, dass wenn mir das Reinlaufen einmal gelingt, es immer wieder und einfacher geschieht.
Beim **Rauslaufen** vom Nahkampf in die Halbe Distanz ist das Nachsetzen und Seitspringen von Entscheidung. Wenn ich nur nach hinten Laufe, interpretiert mein Kontrahent dies als Weglaufen, doch wenn er am Nachlaufen mit guten Treffern gehindert wird beeindruckt das. Mit einem Sprung zur Seite wird eine neue 1. und 2. Angriffslinie geschaffen und mein Gegner wird immer einen Augenblick später erst hart Mitschlagen können. Wenn mein Mitstreiter wieder zurück in die Nahe Distanz will, laufe ich schlagend nach hinten, analog zum gegen hinten halten der Langen Distanz.
Die letzte Variante um in die Halbe Distanz zu gelangen ist das **Auflaufen lassen**. Wenn mein Gegner gut nach hinten und zur Seite läuft ist es enorm schwierig in die Halbe Distanz reinzulaufen. So ist es auch möglich ein gegnerisches Nachsetzen zu verlängern in dem man zurückweicht und dann plötzlich stehen bleibt, abtaucht und mit Aufwärtshaken die Halbe Distanz einleitet.
Am Effizientesten ist es stets alle Varianten in Kombination zu verwenden, sodass der Kontrahent des Gefühl bekommt, egal was er macht ich komme immer wieder in die für ihn ungewollte Distanz.