Ivo Furrer

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

Kernbewegungen im Boxen

Bei koordinativ anspruchsvollen Bewegungen wird eine korrekte Ausführung am schnellsten erlernt, wenn die zentralen Knotenpunkte und der Rhythmus der Knotenpunktabfolge verstanden wird.

Kernbewegung = Knotenpunkte + Rhythmus

Beim Boxen wird nun von folgenden viel Kernbewegungen ausgegangen:

1. Rotation
2. Laufen
3. Kippen
4. Tauchen

Die **Rotation** ist die Basis jedes Angriffs und der seitlichen Paraden. Die Rotationsbewegung wird durch das Eindrücken des grossen Zehenballens in den Boden, also mit einer Pronation im unteren Sprunggelenk ausgelöst. Dabei ist wichtig, dass keine Streckung im oberen Sprunggelenk erfolgt, dabei würde die Ferse angehoben. So wird die Ferse flach über dem Boden ca. 60° nach aussen gedreht. Die Schulter der gleichen Seite sollte zu diesem Zeitpunkt immer noch hinten sein um eine maximale Vordehnung der Hüftstrecker und Rumpfrotatoren zu erreichen. Nach Auslösen der Fersen-Hüfte-Schulter – Schlaufe mit dem ausdrehen der Ferse, folgt die Hüfte (der Ellbogen der angreifenden Faust sollte immer noch an den untersten Rippen angedrückt sein) und erst dann die Schulter. Dabei ist der Kopf zwingend ruhig zu halten, also Nackenmuskulatur locker, sodass der Kopf nicht mit dem Körper mitdreht und somit nicht maximale Orientierung erreicht werden kann.

Das **Laufen** ist die horizontale Verschiebung im Gleitschritt oder -sprung: schreitend oder federnd im Passgang oder Diagonalschritt. Dabei wird der Kopf immer fix etwas vor dem Schwerpunkt gehalten. Somit sollte das Gewicht nie auf die Fersen gestellt werden. Füsse parallel zum Gegner ausgerichtet. Stand genügend breit, zwischen Becken und Schultern und für die Offensive nicht zu tief, d.h. Zehen des hinteren Beines auf Höhe des Mittelfusses oder Ferse des Vorderen.

Beim **Kippen** wird im Körperschwerpunkt der Oberkörper zur Seite geneigt, dabei wird der Kopf auf Höhe des vorderen Fusses seitlich bewegt und die Augen werden parallel zum Boden gehalten. Nach hinten Kippen provoziert ein Körperangriff des Gegners. Nach vorne sollte nicht gekippt werden, da sich beim Hervorbewegen des Kopfes eine erhöhte Schlagwirkung des Gegners einstellt. Zudem werden gewisse Schrittnachfolgen verunmöglicht.

Beim **Tauchen** wird der Körperschwerpunkt, mittels schnellem Becken nach hinten bringen, fallen gelassen. Getaucht wird als Meidbewegung, für Körpergeraden oder als Vorbereitungsbewegung für Aufwärtshaken zum Kinn.

Die Kernbewegungen können sehr gut beim Aufwärmen als Koordinationsübungen oder bei Fortgeschrittenen auch bereits als Mobilisationsübungen eingesetzt werden.
Auch sollten **Kombinationen von Kernbewegungen** geübt werden:

- Rotieren und Tauchen
- Rotieren, Kippen und Tauchen = Rollen
- Laufen und Rotieren
- Laufen und Rollen

Zweikampfübungen auf Knie oder Schultern eignen sich ebenfalls sehr gut um die Kernbewegungen zu festigen, resp. zu erkennen wo sie unter Stress noch zu wenig beherrscht werden. Dabei geht es wie später im Sparring, nicht hektisch zu werden und den Gegner langfristig öfters, stabiler und wenn möglich langsam zu treffen und gleichzeitig so wenig Risiko wie möglich einzugehen.