*Ivo Furrer*

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

# Körpertreffer

Um was geht es beim Kämpfen? Den Respekt des Anderen? Der Zuschauer? Sicher selber? Ich glaube um sogar noch mehr als Respekt oder Macht, nämlich um die Beziehung zu sich selbst.
Für mich persönlich sind die Körpertreffer – die Königsangriffe. Für mich beweisen sie, dass das Herz stärker ist als der Geist. Gewisse Kämpfer kann man nur zum Kopf nicht besiegen. Wenn ich mir im Kampf stets sage: «Der haut mich nicht um», kann er mich zum Kopf sehr hart treffen, jedoch wegen des ausgeschütteten Adrenalins verspüre ich keine Schmerzen und lasse mich somit kaum beeindrucken. Man kann sich immer weiter zureden, ja sich sogar anlügen: «das macht mir gar nichts». Vielleicht wir er mich in diesem Kampf nicht schlagen, jedoch auf das Leben hin gesehen, habe ich sicherlich verloren. Der Mensch hat in seiner Entwicklung alles daran gesetzt, seine Denkzentrale das Gehirn maximal zu schützen. Gegen Schläge den robusten Schädel. Ja sogar gegen Stösse bei der Fortbewegung, die S-förmige Wirbelsäule und die Gelenke der unteren Extremitäten, welche jegliche Erschütterungen vermeiden lassen. Das Gehirn ist äusserst plastisch, aber nicht regenerativ. Es gab schon einmal ein Kind, vier bis fünf Jahre alt, das wurde von einem Lastwagen überfahren, sein Kopf wurde auf fast fünf Zentimeter flachgedrückt. Nach mehreren Operationen konnte dieses Kind schliesslich ein eigenständiges Leben führen. Auch bei einem Hirninfarkt kann man anfänglich nicht mehr gehen, muss alles neu lernen aber dies ist ein weiterer Beweis für die Plastizität des menschlichen Gehirns. Sogar bei Ruhe und im Schlaf sterben Neuronen, die Nervenzellen des Gehirns ab. Das ist seine Strategie. Ein Satz den ich als Sportlehrer vermutlich nicht äussern sollte: der Mensch hat genügend Nervenzellen für zwei leben als Alkoholiker. Jedoch das sage ich überraschender Weise als Boxer: Unsere Vernunft ist unser höchstes Gut. Sie erhaltet die Eigenständigkeit und den Wert innerhalb der Gesellschaft. Und je nach Glauben, die Fähigkeit mittels Selbstwirksamkeit das eigene Schicksal zu bestimmen. Aber zurück zu den Körpertreffern. Wenn ich nun am Körper hart getroffen werde und mir die Luft wegbleibt, kann ich mir nichts mehr schönreden. Doch wie greife ich am effizientesten zum Körper an? Alle drei Hauptangriffe: Geraden, Seitwärts- und Aufwärtshaken kann ich auch zum Körper schlagen. Körpertreffer in drei **Situationen** besonders effizient:

1. Mein Gegner ist grösser als ich
2. Mein Gegner hält die Deckung hoch
3. Ich bin fähig meinen Gegner Aufzustellen oder zum Ducken zu verleiten

Grundsätzlich sind Angriffe zum Körper stets mit Risiko verbunden. Den Körper anzugreifen wenn der Gegner voll verteidigungsbereit ist, mache ich nur wenn ich schneller als mein Gegner bin. Auf hohem Niveau ist dies selten der Fall, so sind vorwiegend Konter zum Körper angebracht. Gegen einen grösseren Kämpfer werden vermehrt Körper-Kopf-Kombinationen verwenden. Umgekehrt gegen einen gleich grossen oder kleineren Gegner Kopf-Körper-Kombinationen. Wenn mein Mitstreiter primär seinen Kopf deckt, bin ich stets versucht mit Körpertreffer die Deckung nach unten zu ziehen. Wenn ich beim Angriffsboxen Körpertreffer landen will, versuche ich mit Erstattacken zum Kopf den Gegner aufzustellen, d.h. seinen Kopf über oder sogar hinter seinen Schwerpunkt zu bringen. In diesem Fall setze ich Geraden zum Solarplexus nach. Hält er die Ellbogen vorne geschlossen, sind Aufwärtshaken auf der Aussenbahn zur Leber und Herz mein primäres Ziel. Falls er meine Angriffe zum Kopf mit einem vorgebeugten Ducken zu vermeiden versucht, versuche ich mit einem Seitwärtsschritt einen Aufwärtshaken zur kurzen Rippe zu landen. Wenn mein Kontrahent über eine gute Laufarbeit verfügt, wird ihm das oben genannte nicht pas-

sieren. So muss ich zuerst die Lange Distanz ausboxen und erst in der Halben Distanz können Seitwärtshaken auf die kurzen Rippen gesetzt werden. Treffer auf Bauchnabelhöhe werden nicht gezählt. Dürfen jedoch geschlagen werden, machen aber nur dann Sinn, wenn mein Gegner darauf reagiert und seine Deckung oben öffnet. Treffer auf oder unter der Gürtellinie geben sogar Abzüge. Zur **technischen Ausführung** der Schläge sind einige Punkte zu beachten. Die **Präzision der Ziele** ist bedeutsam, nur so ist der angestrebte Blutgegenstrom der Organe gewährleistet. Es gibt 4 **Hauptrisiken bei den Körperangriffen**:

1. Körpergeraden von oben
2. Seitwärtshaken aus der Distanz
3. Ungenügende Supination
4. Senken der Schulter
5. Blick bleibt oben

Ziele:

Solarplexus

Herz / Leber

Kurze Rippe

Bei der Körpergeraden ist das tiefgehen ohne Vorlage von zentraler Bedeutung. Da ansonsten bei einem Angriff in die Deckung (Ellbogen) ein Abrutschen bis zum Tiefschlag mit anschliessender Verwarnung passieren kann. Bei einer Ausführung mit Vorlage, besteht erstens das Risiko der erhöhten Schlagwirkung und zweitens bei Rückschritt des Gegners ein Verlieren der Balance und somit kann der Gegner stets einen Konter zum Kopf landen. Aus der Langen Distanz kann die Gerade oder der Aufwärtshaken geschlagen werden. Dem Seitwärtshaken aus der Distanz ist grundsätzlich abzuraten, da kaum mit den hinteren beiden Knöcheln aufgetroffen werden kann, und somit ein Verstauchen des Handgelenks bei hohem Kraftaufwand sehr wahrscheinlich ist. Der Aufwärtshaken zum Körper kann in der Langen und Kurzen Distanz erfolgen, jedoch ist dabei ein maximales Supinieren des Unterarms von zentraler Bedeutung, d.h. Handfläche zeigt gegen oben und Daumen gegen aussen. Nur so ist man sicher, dass der Daumen nicht am gegnerischen Ellbogen verletzt wird. Wie bei allen Angriffen sollte das Kinn tief gehalten werden, erstens damit man keine Quetschung der Speiseröhre riskiert und zweitens kann das Kinn an der Brust fixiert werden, so dass im schlimmsten Fall sogar ohne zusätzliche Deckung noch einiges an Angriffen «geschluckt» werden kann. Wenn nun der Rumpf maximal rotiert wird kann zusätzlich mit dem Hochziehen der Schulter, dass Kinn an das Schlüsselbein gedrückt werden, so dass die Schulter optimal zur Deckung verwendet werden kann.

Fehler bei Körpertreffer

Zu 2 Handgelenk knickt

zu 3 ok, 4 Konter Kinn, 5 Vorankündigung