

Ivo Furrer

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

## Meiden und Paraden

Zu Beginn eines Wettstreits ist der Einsatz der Handflächenblöcke angebracht. Werden vermehrt härtere Treffer gesucht, kommen sich die Athleten stets näher. Die Kontaktzeit des Auftreffens der Angriffe wird verlängert, wodurch einerseits die Wirkung der Kraft schwerer zu absorbieren ist, so dass es sicherer wird die Kräfte des Angriffs umzuleiten (=parieren) oder den Kopf aus der Kraftlinie zu nehmen (=meiden). Andererseits steigt auch das Risiko getroffen zu werden, da die angreifende Hand weniger schnell zurück in die Deckung gelangt. Wird ein Angriff pariert oder gemieden muss zudem mehr Energie aufgewendet werden um die Attacke abzubrechen, da die Angriffsenergie komplett selbst abgebremst werden muss. Dies führt insbesondere bei schwereren oder hart schlagenden Athleten zu einer zügigeren Ermüdung.

## Vier Arten des Meidens

Je nach Situation und Gegner werden sollten andere Meidbewegungen bevorzugt werden:

- 1. Pendeln
- 2. Rollen
- 3. Tauchen
- 4. Rückkippen

Das **Pendeln** ist die am meisten benützte Ausweichbewegung des Oberkörpers. Der Kopf wird hierbei seitlich etwas nach vorne aus der Angriffslinie des Gegners genommen. Nur so weit, dass das Ohr noch beinahe gestreift wird. Je knapper die Meidbewegung, desto weniger Kraft wird verbraucht, desto schneller bin ich zurück in der Ausgangslage und desto länger glaubt mein Gegner, dass er trifft und so wird er den Angriff nicht vorzeitig abbrechen. Was einerseits für ihn einen höheren Kraftaufwand und andererseits für mich mehr Reaktionszeit bedeutet. Wenn die Pendelbewegung nur seitlich und nicht nach vorne erfolgt, kann nicht mit Kraft mitgeschlagen werden. Wird die Pendelbewegung seitlich sogar etwas nach hinten ausgeführt, kann der Körper nicht gedeckt werden. Oft wird der Schulterdeckung zu wenig Rechnung getragen, da einige bei der Pendelbewegung den Kopf etwas Rotieren, so dass das Kinn weg von dem Schlüsselbein genommen wird, was wiederum Kontermöglichkeiten bietet. So sollte also das Gesichtsfeld stets frontal gehalten werden und zumindest bei Anfängern die Augen parallel zum Boden, da so die Übersicht der weiteren Angriffe erhalten bleibt. Gependelt wird gegen grössere, gleich grosse und kleinere Gegner aber vor allem wenn dieser die Innenbahn mit Geraden zu dominieren versucht. Pendelbewegungen werden mehrheitlich Geraden mit- und/oder nachgeschlagen.

Beim Rollen wird der Kopf seitlich und kreisförmig bewegt. Auch hier ist es wichtig, dass eine leichte Vorlage gehalten wird. Bei kleineren Athleten wird die Bewegung ausschliesslich aus dem Oberkörper gemacht. Ist der Gegner kleiner müssen auch die Beine eingesetzt werden. Beim Angreifen können Rollbewegungen im Vorwärtsgang mit dem Diagonalschritt kombiniert werden. Als Verteidigungsmöglichkeit in einer defensiven Grundposition kann auch horizontal Gerollt werden. Dabei wird keine vertikale Bewegung, sondern nur seitliche vor- und zurück gekreist bewegt. Gerollt wird öfters bei grösseren oder gleichgrossen Gegnern, aber vor allem wenn dieser die Aussenbahn mit Haken oder Geraden zu dominieren versucht. Rollbewegungen werden mehrheitlich Seitwärts- oder Aufwärtshaken mit- und/oder nachgeschlagen.

Das **Tauchen** ist eine Meidbewegung gerade nach unten. Besonders wichtig ist das geschlossen halten der Ellbogen, das sonst ein Aufwärtshaken des Gegners fatal wäre. Ebenso ist es wichtig,

FAIRPLAY Fitness- und Kampfsport - Studio, Wehntalerstrasse 441, 8046 Zürich Tel. 043 960 16 40, Nat. 079 445 10 30, <a href="www.fit4fight.ch">www.fit4fight.ch</a>, ivo.furrer@asvz.ch



Ivo Furrer

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

dass ich mich im Kampf nicht kleiner und kleiner mache, da sonst ein meiden nach unten unmöglich wird. Tauchen ist gegen Geraden und Seitwärtshaken geeignet, sollte jedoch vorwiegend gegen grössere oder gleich grosse Gegner benutzt werden. Dem Tauchen können sehr gut Geraden mit- und Aufwärtshaken nachgeschlagen werden. Duckt sich mein Gegner, was als Tauchen mit zu viel Vorlage definiert wird, muss ich das sofortige Aufliegen üben. Nur so können unkontrollierte Schwinger unterbunden werden. Liege ich auf, wird der Schiedsrichter zum Handeln gebracht. Er muss mich für das Aufliegen und meinen Gegner für das Ducken ermahnen.

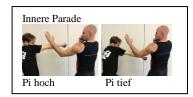
Dem Rückkippen sollte ein möglichst langes Rückspringen vorausgehen. Beim Rückvorsprung ist mein Körper nicht angreifbar. Erst wenn ich konditionell nicht mehr in der Lage bin, den Rücksprung nicht mehr rechtzeitig zu tätigen, wird nur noch der Kopf etwas nach hinten genommen. Es ist jedoch stets das Ziel, dass dies bei meinem Gegner zuerst passiert. Dies bezeichne ich als die Fähigkeit den Gegner aufstellen zu können. Kann ich meinen Gegner Aufstellen, kann er seinen Körper nicht mehr verteidigen, und ich kann mit Geraden zum Plexus effiziente Treffer landen. So dass er in einer weiteren Phase diese Solaplexustreffer oftmals nur noch mit einem Ducken vermeiden kann. Dem wiederum setze ich Seitwärtssprünge und Körperaufwärtshaken nach, was zu einem baldigen Ende des Kampfes führt.

## **5 Sorten Paraden**

- 1. Innen
- 2. Aussen
- 3. Unten
- 4. Oben
- 5. Hinten

Mit Abstand am meisten wird die **Parade gegen innen** benutzt. Zudem zwingend gleichseitig und nie über Kreuz. D.h. die gegnerische Rechte mit meinem linken Unterarm und gegen einen Rechtsausleger seine Linke mit meiner Rechten. Paraden sollten nur gegen harte Angriffe verwendet werden. Verwendet mein Gegner zu früh Paraden, schlage ich die Führungshand als Dublette und die Schlaghand mit Verzögerung und Bahnwechsel. Alle Paraden sollten aus der Hüfte und nur mit einen geringen Bewegungsumfang erfolgen, so dass möglichst schnell die Ausgangslage wie-

der eingenommen werden kann. Dass die geschlossene Grundposition stärker geöffnet wird als beim Blocken und Decken ist der einige Nachteil dieser Verteidigungsgruppe. Dafür hat der Gegner wie auch bei den Meidbewegungen länger um seinerseits die Lücken zu schliessen. Bei der inneren Parade ist es zudem wichtig, dass die «seitliche Wegschiebbewegung des Angriffs» mit dem gesamten



Unterarm erfolgt. Nur so ist das gleichzeitige Verteidigen von Kopf und Körper möglich. Die Innere Parade wird vorzugsweise in der langen Distanz mit einer vorgehaltenen Führungshand getätigt, da somit früher in den Angriff eingegriffen werden kann was wiederum eine längere Reaktionszeit ermöglicht.

Bei der **Parade gegen aussen** wird im Gegensatz zur Inneren Parade zwingend übers Kreuz gearbeitet. So wird die Linke des Gegners mit meiner Linken gegen aussen pariert. Hierbei ist zu beachten, dass die Kontaktstelle oberhalb des Ellbogens des Gegners erfolgt. Dies führt zu einer Blockade eines weiteren gegnerischen Angriffs.





Ivo Furrer

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

Nach einer **Parade gegen unten** wird oftmals mit der Verteidigung ausführenden Hand nachgeschlagen. Diese Parade erfolgt öfters gleichseitig. Entscheidend ist der Überraschungseffekt, wird sie erwartet birgt sie das Risiko gekontert zu werden. So sollte diese Variante besser im fortgeschrittenen Kampf eingesetzt werden. Sie offenbart zudem eine etwas abschätzende Haltung und kann somit zur Provokation eingesetzt werden.

Die **Parade gegen oben** wird vermehrt gegen grössere Gegner benutzt. Ebenso wenn ein harter Körpertreffer gesucht wird oder wenn der Gegner ausschliesslich hoch zu meinen Augen zielt. Sie kann über Kreuz oder mit etwas mehr Risiko auch gleichseitig angesetzt werden.

Um die **Parade gegen hinten** einsetzen zu können, braucht es ein bewegliches Handgelenk und lange Finger. Diese Variante schafft nach kurzer Verwirrung ebenfalls eine emotionale Reaktion in Richtung wütende Verzweiflung. Hierbei wird der gegnerische Angriff am Zurückziehen gehindert. Hinter dem gegnerischen Handschuh drückt der Mittelfinger maximal Richtung Unterarm. Wie bei



Leberparade



jeglichem Halten im Boxen ist gleichzeitiges Angreifen nicht gestattet, kann jedoch kurz nach dem Loslassen erfolgen. Wie auch die Untere Parade sollte diese nicht bei voller Frische des Mitstreiters angewendet werden. Kurz vor Ende einer Runde ist die Chance gross, dass sich der Kontrahent bis in die Pause hinein nervt und diese wiederum mental nicht optimal nutzen kann. Einmal mehr wird einem bewusst, wie sehr sich der Kampf im Kopf abspielt. Wer mehr Register zur psychologischen Kriegsführung ziehen kann verfügt über einen enormen Vorteil.