Ivo Furrer

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

Serien und Verbindungen

Serien sind Abfolgen von gleichen Angriffen. Z.B. in der Langen Distanz wird eine Dreierserie aus drei Geraden gebildet. Höhenvariable Serien können in der Ebene kombiniert werden, d.h. es können Kopf und Körpertreffer alternativ geschlagen werden. Dies ist besonders effizient, wenn der Gegner Mühe hat seine leichte Vorlage konstant zu halten.
Bei einer Verbindung werden Geraden und Haken kombiniert. So wird neben der Schlagbahn, Innen- und Aussenbahn, auch die Distanz gewechselt. Hierbei gilt zu beachten, dass im Normalfall, die Distanz über die Führungshand verkürzt werden sollte. Wird mit der Absicht einen harten Schlaghandseitwärtshaken zu schlagen nach vorne gelaufen, kann man sehr hart getroffen werden. Sicherer ist es stets, nachdem die Schlaghand aus der Langen Distanz genügend hart gelandet werden konnte, für den Führungshandseitwärtshaken nach vorne zu gehen.

Nomenklatur

Um mehr Serien und Verbindung auflisten zu können und die Übersicht besser zu gewährleisten werden folgende Abkürzungen verwendet:

Angriffshand/Ort:	FH = Führungshand	SH = Schlaghand		_ = zum Körper
Grundangriffe:	G = Geraden	S = Seitwärtshaken		A = Aufwärtshaken
Laufarbeit:	p = Passgang	d = Diagonalschrit		
	v = vorwärts	r = rückwärts		
	f = zur gegn. FH	s = zur gegnerischen SH-Seite		
Verteidigungen:	B = Handflächen oder Ellbogenblock		D = Handrücken- oder Ellbogenblock	
	DDh = Doppeldeckung hoch		DDt = Doppeldeckung tief	
	P = Parade innen	Pa = Parade aussen		Ph = Parade nach hinten
	M = Meiden	Mr = Meiden mit Rollen		Mp = M mit Pendeln
Rollen:	A: Partner A	B: Partner B		: = Partnerwechsel
Einzelangriffe:	1 = FHG	2 = SHG	3 = FHS	4 = SHA
	5 = FHA	6 = SHS	7 = FH<u>G</u>	8 = SH<u>G</u>
	9 = FH<u>S</u>	X = SH<u>S</u>	XI = FH<u>A</u>	XII = SH<u>A</u>

Die ersten vier Angriffe sind aus der Literatur bekannt, weiter hoch wurde noch nie eine Definition vorgenommen. Die Reihenfolge versucht etwas die Häufigkeit wiederzugeben, so wird eine FHG am häufigsten geschlagen, ein FHS öfters als ein SHS, usw. Natürlich variiert dies ebenfalls je nach Stil des Boxers.

Standartkombinationen

Serien

Lange Distanz:

121 12121 171 12821 1212121

Die FH eröffnet und schliesst jeweils eine Serie ab. So wird das Kontern oder Nachschlagen auf meine SH erschwert. Für zusätzliche Sicherheit kann das Weglaufen von der Gegnerischen SH eingebaut werden:

Mit dem ersten Angriff: 1f21 mit dem Zweiten: 12f1 oder dem Dritten: 121f

Kombiniert mit Körper: 128f21 1f71 Mehrfaches Seitlaufen: 1f21f218f1

Zieht der Gegner die SH auf oder kann ich sie sonst antizipieren kann auch zur Schlaghandseite des Gegners zwecks besserer Angriffswinkel und wieder weggelaufen werden: 1s21f21 12s181f

sowie weg hin und wieder weg: 121f81s27f 12f12s1f

Halbe oder Kurze Distanz:

363 636 3X3 696 36963 63X36 XI45 XIIXI4 5XIIXI4

Gegen grössere Gegner macht es vermehrt Sinn vom Körper zum Kopf zu arbeiten: 963 X363

Zudem können entscheidend Kräfte gespart werden, wenn nur vereinzelte Treffer der Serie mit maximaler Kraft geschlagen werden: 3X**9**63 X3**69**63 36**9**6**3** XII**XI4**5

Verbindungen:

Halbe und Kurze Distanz: 3436 6563X3 943X56

Lange Distanz: 12XI21 1f4181 121fXII521 12XIf21

Mit Distanzwechsel: 12341 12X43**6** 121fX349

Die Kombinationsmöglichkeiten sind beinahe unendlich. Mit Kreativität und Cleverness findet der Boxer seine Combos die für den jeweiligen Gegner am geeignetsten sind heraus. Grundsätzlich gilt einfach zu beginnen und was gut funktioniert öfters zu verwenden und stets auszubauen. Dabei gilt, wenn der Mitstreiter Fortschritte in der Verteidigung macht, mehr zu variieren und verzögert zu wiederholen. Nach jeder Runde Sparring sollten Lieblingsvarianten vor dem Spiegel zwecks Deckungsoptimierung und am Sack um den Hüft- und Schultereinsatz zu optimieren, danach gegen Anfänger, dann gegen Boxer mit demselben Niveau und schliesslich ebenfalls gegen stärkere Kämpfer automatisiert werden. Zu Beginn erscheint dies äusserst Anspruchsvoll und beinahe unlösbar, später funktionieren einige Kombinationen. Der Lernprozess läuft in drei Phasen ab. Als Einsteiger erkenne ich zwar einige Lücken, bin aber oft zu spät. Als Fortgeschrittener erreiche ich es die Lücken auszulösen und treffe vereinzelt. Als Profi löse ich die passenden Kombinationen über Bilder der Erfahrungen reaktiv und zeitgleich aus. Um keine falschen Hoffnungen zu schüren: für die erste Phase braucht es Monate, für die Zweite Jahre und Letztere Jahrzehnte. So gilt der Wille zur Kreativität, Intelligenz und Selbstdisziplin als höchstes Talent im Boxsport. Niemand bekommt es geschenkt, und wer es sich verdient erntet Selbstachtung und Respekt auf Lebenszeit.