

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung	9
Vorwort	12
Einleitung	14

Runde 1: Die Grundlagen

Boxtechnik für Anfänger	16
Mit Hand und Fuß	16
Zur Energieerhaltung	19
Jetzt geht's los	21
■ Übung 1: Führhand mit Step	22
■ Übung 2: Fehler vermeiden 1	22
■ Übung 3: Fehler vermeiden 2	22
■ Übung 4: Lösen vom Gegner	22
■ Übung 5: Hand- und Fußkoordination	23
■ Übung 6: Kein »Aufziehen«	23
■ Übung 7: Hüftdrehung	24
Ist Dir eine Laus über die Leber gelaufen?	25
■ Übung 8: Kopf- und Körperdeckung	26
Das »Meiden« mit Hüftschwung	27
■ Übung 9: Beidhändig schlagen	29
■ Übung 10: Geraden auf zwei Ebenen	29
Schnelligkeit und Distanzgefühl	29
■ Übung 11: Das »Mitschlagen« der Führhand	32
■ Übung 12: Das »Mitschlagen« der Schlaghand	33
Mentale Voraussetzungen	33
Mit Haken und Ösen	34
■ Übung 13: Der rechte Kopfhaken	39
■ Übung 14: Der rechte Körperhaken	40
Nun geht's aufwärts	40
■ Übung 15: Der rechte Cross	44
■ Übung 16: Der linke Cross	44
■ Übung 17: Alle Schläge	45
Mit Zielwasser treffen	45
... und sich nicht treffen lassen	51
Das Decken	51
■ Übung 18: Die Deckung	52

Das Parieren	54
■ Übung 19: Das Ableiten	56
■ Übung 20: Ableiten und Kontern	56
Meidbewegungen	57
■ Übung 21: Kontern nach dem Abtauchen 1	57
■ Übung 22: Kontern nach dem Abtauchen 2	58
■ Übung 23: Kontern nach dem Abtauchen 3	58
■ Übung 24: Kontern nach dem Abtauchen 4	58
■ Übung 25: Kreisförmiges Abtauchen	60
Abtauchen, Abducken und Auspendeln	61
■ Übung 26: Das Abwehren von Haken	61
Auf dem Rückweg	62
Wir bauen uns zur Festung aus	64
Wir lassen Sie nicht links liegen	65
Mit dem Hammer bohren?	66
Konditionstraining	68
Das 350-PS-Auto mit dem 3-Liter-Tank	68
Warum ist es im Wald so schön?	69
■ Übung 27: Kondition und Konzentration	69
■ Übung 28: Kondition durch Liegestütze	70
■ Übung 29: Konditionstraining mit Partner	72
■ Übung 30: Kondition durch das Springseil	72
■ Übung 31: Intervall-Training	73
Die Geräte und ihre Nutzung	75
Geh' mir nicht auf den Sack!	75
Von Polstern und Birnen	77
Jetzt kommt die Musik	78
Wir tauchen ab	80
Gymnastik für Boxer	81
Hier geht's um die »Muckies«	81
Wir lassen den Motor warmlaufen	83
■ Übung 32: Aufwärmen	83
Liegestütze bis zum Abwinken	84
Aufbau der Bauchmuskulatur	86
■ Übung 33: Die Bauchmuskulatur	88
Das Gehopse	89
■ Übung 34: Die Schultern	90

Müde bin ich, geh' zur Ruh'	91
■ Übung 35: Zum Ausklang	91
■ Übung 36: Springen und Zählen.....	93
Es geht um die <i>Versetzung</i>	93

Runde 2: Boxen für Fortgeschrittene

Boxtechnik für Fortgeschrittene	94
Ein paar Feinheiten	94
■ Übung 37: Der Diagonalgang.....	95
Ab in den Ring.....	97
Es geht jetzt richtig zur Sache	102
Vier Boxer im Ring	102
Bedingungslos zum bedingten Sparring.....	103
Die Schlagkombinationen	105
Kombination 1	
■ Übung 38: Der Führhand-Kopfhaken.....	107
Kombination 2	
■ Übung 39: Der Führhand-Kopfhaken nach Aufwärtshaken...	110
Kombination 3	
■ Übung 40: Der Leberhaken	116
Kombination 4	
■ Übung 41: Aus zwei mach eins.....	118
Kombination 5	
■ Übung 42: Die Schlaghand-Doublette	118
Kombination 6	
■ Übung 43: Der Leberhaken mit Sidestep.....	122
Kombination 7	
■ Übung 44: Abtauchen und Kontern	124
Kombination 8	
■ Übung 45: Die »ansatzlose« Schlaghand.....	127
Kombination 9	
■ Übung 46: Der rechte Kopfhaken nach Führhand-Doublette	127
Kombination 10	
■ Übung 47: Körperkonter mit Doublette	128
Kombination 11	
■ Übung 48: Aufwärtshaken-Doublette	128
Kombination 12	
■ Übung 49: Fast nur links.....	129

Der Hut des Pilzes	132
Schon wieder Konditionstraining	132
■ Übung 50: Am Sandsack	133
■ Übung 51: Schnellkraft-Training	134

Runde 3: Das Wettkampfboksen

Die Wettkampfbestimmungen	135
Wer darf boxen?	135
Wie trete ich zum Wettkampf an?	137
Wie findet der Wettkampf statt?	137
Wie kann der Wettkampf enden?	139
Keine Macht dem Doping!	141
 Was Sie vielleicht auch noch wissen möchten	 142
Boxen – oder besser nicht?	142
Die Angst des Tormanns beim Elfmeter	142
Unser täglich Brot	143
Fast wie Vater und Sohn	145
 Anhang	 149
Literaturverzeichnis	149
Anmerkungen	150
Sachregister	151
Personenregister	156