

Inhaltsverzeichnis

1	Geschichtlicher Hintergrund	1
	<i>Jürgen Fritzsche und Christoph Raschka</i>	
	Literatur	4
2	Was ist Managerboxen?	5
	<i>Christoph Raschka und Jürgen Fritzsche</i>	
2.1	Die Legende	6
2.2	Historische Vorläufermodelle eines kultivierten Zweikampfs	6
2.3	Managerboxen und Kampfsport – Unterschiede	7
2.4	Wettkampfsysteme und Organisationen	8
	Literatur	8
3	Leistungsphysiologie	11
	<i>Jürgen Fritzsche</i>	
	Literatur	14
4	Gesundheitliche Aspekte des Boxens	15
	<i>Christoph Raschka und Jürgen Fritzsche</i>	
4.1	Pro (Manager-)Boxen	16
4.1.1	Alters-, Alzheimer- und Demenzprävention	16
4.1.2	Sturzprophylaxe	17
4.1.3	Stress- und Burn-out-Prävention	18
4.1.4	Konzentration	19
4.1.5	Emotionen	22
4.1.6	Motivation	24
4.2	Contra bestimmter boxerischer Trainingsformen	25
4.2.1	Akute Folgen	28
4.2.2	Subakute Folgen	29
4.2.3	Chronische Folgen	30
	Literatur	30
5	Managerboxen trainieren	33
	<i>Jürgen Fritzsche und Christoph Raschka</i>	
5.1	Vorbereitung	34
5.2	Trainingsaufbau	35
5.2.1	Aufwärmen	36
5.2.2	Hauptteil	37
5.2.3	Stundenausklang/Cool down	37
5.3	Zur Haltung der Arme	38
5.4	Beinarbeit	39
5.5	Verteidigung	43
5.5.1	Die Deckung	47
5.5.2	Passive Verteidigung	49

5.5.3	Aktive Verteidigung	51
5.5.4	Ausweichen und Meidbewegungen	52
	Literatur	55
6	Angreifen	57
	<i>Christoph Raschka und Jürgen Fritzsche</i>	
6.1	Kampfdistanz	59
6.1.1	Übungen zur Kampfdistanz	63
6.2	Die Gerade	64
6.2.1	Jab	65
6.2.2	Cross	67
6.3	Die Haken	67
6.3.1	Der Seitwärtshaken	67
6.3.2	Der Aufwärtshaken	68
6.4	Mögliche Schlagkombinationen	70
	Literatur	74
7	Strategie und Taktik	77
	<i>Jürgen Fritzsche</i>	
7.1	Strategie	78
7.2	Taktik	80
7.2.1	Kämpfe gegen einen großen Gegner	81
7.2.2	Kämpfe gegen Konterkämpfer	81
7.2.3	Gegner liegt zurück	82
7.2.4	Gegner führt	82
7.2.5	Gegner hat eine eingeschränkte Deckung	82
	Literatur	83
8	Ausdauer- und Zirkeltraining	85
	<i>Jürgen Fritzsche</i>	
8.1	Trainingsmittel zur Ausdauersteigerung	86
	Literatur	88
9	Koordinationstraining	89
	<i>Jürgen Fritzsche</i>	
9.1	Orientierungsvermögen	90
9.2	Schnellkoordination, Reaktion, Antizipation	91
9.3	Reaktionsfähigkeit, Reaktionsschnelligkeit	92
9.4	Antizipation	93
9.5	Koordinationsleiter	93
	Literatur	97
10	Schnelligkeitstraining	99
	<i>Jürgen Fritzsche</i>	
10.1	Bewegungsschnelligkeit	100

10.2	Handlungsschnelligkeit	101
10.3	Schnelligkeitsausdauer	102
	Literatur	102
11	Krafttraining	103
	<i>Jürgen Fritzsche und Christoph Raschka</i>	
11.1	Stabilisationstraining für den Schultergürtel	106
11.2	Stabi-Übungen für die dorsale (hintere) Muskulatur	108
11.3	Stabi-Übungen für vertikale Bewegungen	110
11.4	Übungen für die vordere Muskulatur	111
11.5	Komplexe Bewegungsformen	112
11.6	Beispielhaftes Training für die Schlaggeschwindigkeit	112
11.7	Beispielhaftes Training für die Bewegungsgeschwindigkeit	113
	Literatur	121
12	Allgemeines Zusatztraining	123
	<i>Jürgen Fritzsche und Christoph Raschka</i>	
12.1	Schlingentraining	124
12.2	Miniband	124
12.3	Medizinballarbeit	124
12.4	Kettlebell	132
	Literatur	134
13	Ausrüstung	135
	<i>Jürgen Fritzsche und Christoph Raschka</i>	
13.1	Boxhandschuhe	136
13.2	Mundschutz	141
13.3	Tiefschutz, Brustschutz	141
13.4	Bandagen	143
13.5	Gerätearbeit an Sandsack, Boxbirne & Co.	144
	Literatur	144
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis	148