

Ale Angrick

Grundwissen für Boxtrainer

Lehrbuch BOXEN





2.2. FORMEN DER AUFSTELLUNG BEIM BEGINN UND WÄHREND DES TRAININGS

AUFSTELLUNG IM HALBKREIS

Ist notwendig, wenn es mehr als 10 Sportler sind, damit eine akustische Verständigung zwischen Sportlern und Trainer erfolgen kann.



AUFSTELLUNG ZUM KREIS (VARIANTE 1)

Der Trainer befindet sich im Kreis und bewegt sich entgegengesetzt zur Laufrichtung der Gruppe. Er demonstriert dabei die von ihm vorgegebenen Übungen. Gleichzeitig besteht für ihn die Möglichkeit, die Ausführung der Übungen von den Sportlern zu kontrollieren.



AUFSTELLUNG ZUM KREIS (VARIANTE 2)

Der Trainer steht ausserhalb der Gruppe, so daß er alle Sportler im Blick hat. Das ermöglicht ihm Einfluss auf die Übungsausführungen zu nehmen.

Ein Sportler ist im Kreis und gibt die Übungen vor. Dabei bewegt er sich entgegengesetzt der Laufrichtung der Sportler, so daß jeder die vorgegebenen Übungen erkennen kann.



3. DIE TECHNIK DES BOXENS

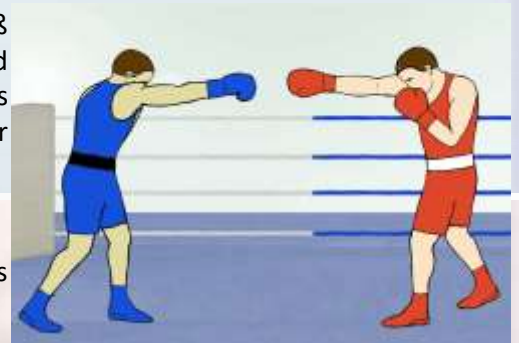


3.6.2. DIE GERADEN STÖßE BZW. SCHLÄGE



Die Schlaghand-Gerade zum Kopf (zur Kinnspitze und Nase) aus dem Stand.

Diese Gerade ist vom Kinn weg ohne Auftakt zu stoßen. Der Stoß erfährt Unterstützung durch die Streckung des rechten Beines und das Nachvornbringen der rechten Hüfte und Schulter. Das Körpergewicht wird auf den linken Fuß verlagert. Die Faust der Führungshand wird zur Deckung an das Kinn zurückgeführt.

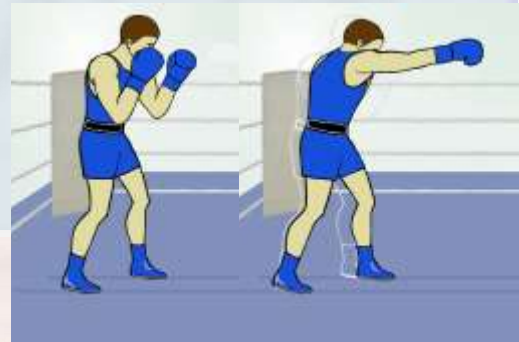


Fehler die es zu vermeiden gilt:

- ⇒ Verkrampfen der Arme und der Schulter und zu starkes Verwinden in der Hüfte (Überdrehen)
- ⇒ Die Kopfdeckung wird vernachlässigt.
- ⇒ Keine Streckung des rechten Beines.
- ⇒ Beim Zurückführen der Schlaghand Fallenlassen des rechten Armes.
- ⇒ Die Faust der Führungshand verbleibt am Kinn und nimmt die Position der Führungshand nicht wieder ein.

Die Schlaghand-Gerade zum Kopf (zur Kinnspitze und Nase) in der Bewegung beim Linksausleger.

Als Einzelstoß erfolgt sie in der Vorwärtsbewegung im Diagonalgang, d.h. es werden der linke Fuß und die rechte Faust gleichzeitig nach vorne gebracht. Mit dem Nachstellen des rechten Fußes wird die Faust in die Ausgangsstellung zurückgeführt. In der Rückwärtsbewegung erfolgt der rechte Stoß mit dem Rückschritt rechts.



Fehler die es zu vermeiden gilt:

- ⇒ Der richtige Abstand zwischen den Füßen wird nicht gewahrt.
- ⇒ Das Führungshandbein wird zu früh nachgesetzt.
- ⇒ Die linke Faust übernimmt nicht oder vernachlässigt die Kopfdeckung.
- ⇒ Der Schritt mit dem Führungshandbein ist zu groß.
- ⇒ Schritt und Stoß erfolgen nicht gleichzeitig, sondern nacheinander.

Verteidigungsmöglichkeiten:

1. Abfangen mit der rechten Handfläche als Block.
2. Parade mit der Schlaghand nach links innen.
3. Abducken nach links seit-schräg vorwärts (Meiden links).
4. Schulterblock links.
5. Ausweichen nach rück- oder links-seitwärts (Rücksprung oder Rückschritt bzw. Sidestep)

Die geraden Stöße bzw. Schläge werden bei der Ausbildung als erstes im Stand und dann in der Bewegung erlernt. Weiters wird der gesamte Bewegungsablauf in zwei Zeiten dem Boxer vermittelt.

1. Auf 1 erfolgt die Schlag- bzw. Stoßbewegung bis zum gedachten Auftreffpunkt.
2. Auf 2 wird die Faust in die Ausgangsposition zurückgezogen.

Es sollte nicht zu lange auf 2 Zeiten geübt werden, da man sich zu schnell die Pause nach der Phase 1 "angewöhnt". Beherrscht man die geraden Schläge bzw. Stöße in der Grobform auf 2 Zeiten ist der gesamte Bewegungsablauf in einer Zeit zu üben. Dies trifft einmal für die Führungshand (FH) sowie für die Erlernung der Schlaghand (SH) zu. Daran anschließend kann mit der Arbeit am Sandsack oder Wandpolster begonnen werden.





3.7.5. DIE AUSWEICHBEWEGUNGEN



Der aktive Rückschritt

Während des Rücksprunges oder des Rückwärtsschreitens sollten auf der weiten bzw. langen Distanz gerade Stöße oder auf der Halb- oder Nahdistanz Aufwärts- oder Seitwärtshaken geschlagen werden. Bei entsprechend technischer Fertigkeitentwicklung lässt sich damit auch der Schrittkonter links



Rückschritt



Linke Gerade zum Kopf als Antwortschlag

Der passive Seitsprung (Sidestep) nach links oder rechts



Sidestep nach rechts

Er schützt gegen stürmische Angreifer. Der sich verteidigende Boxer springt dabei aus der Angriffslinie und lässt Schläge und Gegner ins Leere laufen. Der Seitsprung ist recht kompliziert, weil er meist aus der Rückwärtsbewegung erfolgen muss, am zweckmäßigsten nach der Seite der weniger gefährlichen gegnerischen Führungshand. Der Sprung darf nicht nur seitwärts, sondern muss schräg vorwärts mit einer Achtel- bis Vierteldrehung zum Gegner ausgeführt werden.



Sidestep nach rechts
Ansicht von oben

Der aktive Seitsprung (Sidestep)

Diese schräg/seitliche Position ermöglicht, den Kontrahenten mit Kopfhaken und geraden Stößen zum Kopf und Körper von der Seite her anzugreifen und die Initiative des Kampfes wieder zu übernehmen.



Sidestep nach rechts



Rechter Körperhaken als Antwortschlag

Der Seitschritt

Er entspricht in Anwendung und Ausführung sowie aktiver Gestaltung etwa dem Seitsprung, lediglich dass durch den Schritt anstelle des Sprunges die Bewegung etwas langsamer verläuft.

Häufig wird der Seitschritt mit dem Verteidigungselement "Abducken nach schräg vorwärts" verbunden.



4. DIE GRUNDLEGENDEN AUFGABEN DES TRAINERS



4.1. DIE AUFGABENBEREICHE DER TRAINER



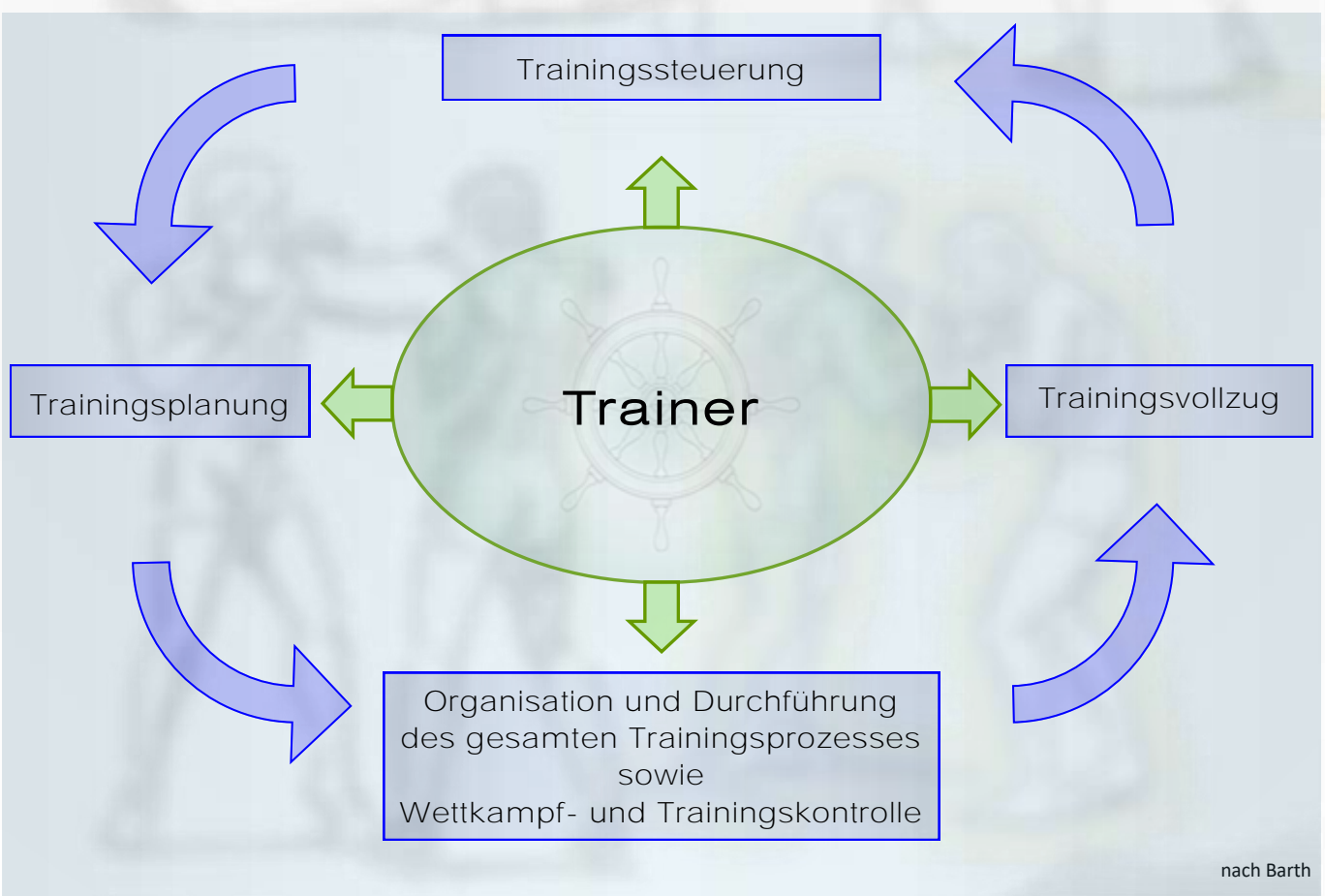
Die Aufgaben des Trainers sind sehr vielseitig und erfordern gute Kenntnisse im Umgang mit dem Sportler und seinen Zielen.

Die Aufgaben sind in 4 Bereiche unterteilbar:

- ⇒ Der psychische Bereich
- ⇒ Der technisch-taktische Bereich
- ⇒ Der strategisch-taktische Bereich
- ⇒ Der physische Bereich

Er ist dem Boxer ein Ausbilder und Erzieher, wenn es um das Erlernen und Entwickeln von Fertigkeiten, Fähigkeiten und Willensqualitäten geht.

4.1.1. TRAININGSSTEUERUNG UND POSITION DER TRAINER - SCHEMATISCHE DARSTELLUNG



6. PÄDAGOGISCHE GRUNDLAGEN

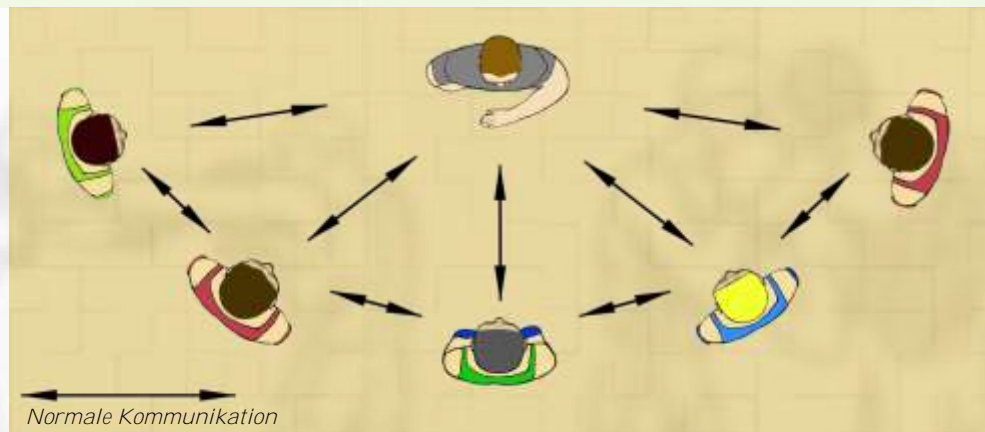


6.1.2. DER SOZIAL-INTEGRATIVE FÜHRUNGSSTIL



Der Trainer versucht, die Interessen und Wünsche der Teilnehmer kennenzulernen und bei der Planung von Angeboten zu berücksichtigen.

Er betraut auch gezielt Teilnehmer mit der Durchführung von Teilaufgaben.



Definition der AIBA (aus AIBA COACHES MANUAL I)

Der Trainer berücksichtigt die Vorschläge und Meinungen der Boxer. Die Vorschläge basieren auf der geistigen Mitarbeit der Boxer.

Die Boxer haben einen Zugang zu dem Ausbildungsprozess sowie zu allen anderen Aspekten des Boxens. Das ermöglicht den Aufbau einer hervorragenden Beziehung zu den Boxern.

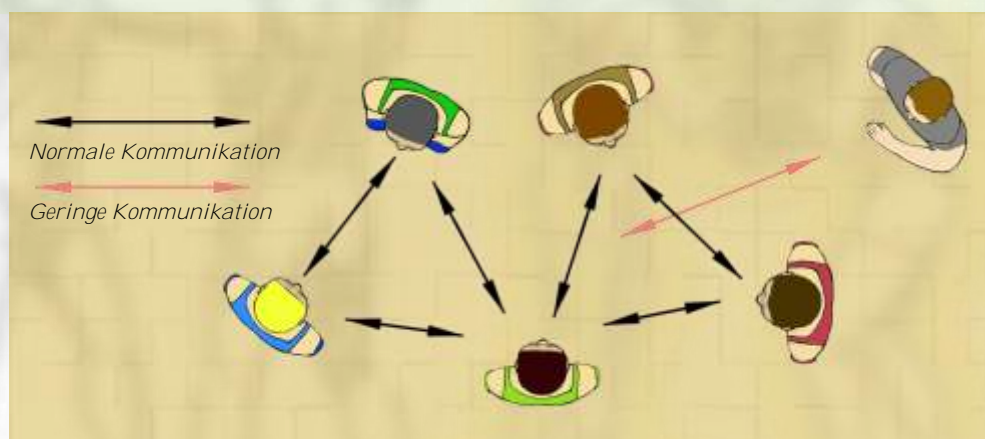
Allerdings erfordert diese Art des Coachings eine hohe Kompetenz des Trainers, sowie eine erfahrene und effektive Arbeitsweise.

6.1.3. DER LAISSEZ-FAIRE FÜHRUNGSSTIL



Bei diesem Führungsstil hat der Trainer jede "Leitungstätigkeit" aufgegeben und überlässt die Gestaltung der Übungsstunde bewusst der Gruppe selbst.

Er greift weder korrigierend, animierend oder anleitend in den Trainingsverlauf ein.



Definition der AIBA (aus AIBA COACHES MANUAL I)

Der Trainer hat einen minimalen Einfluss auf die Ausbildung und andere Aspekte des Boxens. Er erlaubt den Boxern ihr eigenes Trainingsprogramm mit der von ihnen bestimmten Intensität und Qualität zu betreiben.

Er ermöglicht, dass die Boxer ihre Ausbildung genießen können und hilft bei der Entwicklung ihres Denkens.

Diese Art des Coachings bewirkt allerdings eine langsame Entwicklung im technisch/taktischen- und physischen Bereich.

Für die im Anschluss aufgeführten Trainingsmethoden trifft diese Anforderung voll und ganz zu.

7.1. DIE DAUERMETHODE

Trainingsmethode	Belastung	Effekt
Dauermethode als länger anhaltende Belastung ohne Unterbrechung.	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Intensität gering bis mittel (extensiv). ⇒ Belastungsdauer bis zu mehreren Stunden möglich. ⇒ aerobe Beanspruchung. 	Grundlagenausdauer; Belastungsverträglichkeit / aerobe Leistungsfähigkeit durch Ökonomisierung; Muskelfaserveränderungen (FT-Fasern > ST-Fasern), Fettstoffwechsel/Monotonieverträglichkeit.
Dauermethode mit konstanter Intensität.	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Intensität hoch (intensiv). ⇒ Belastungsdauer bis etwa 45 min. ⇒ aerob-anaerobe Beanspruchung. 	Grundlagenausdauer, Kraftausdauer, Langzeitausdauer, Belastungsverträglichkeit für intensivere Anforderungen / aerobe Kapazität. Ökonomisierung im aerob-anaeroben Funktionsbereich.
Dauermethode mit wechselnder Intensität.	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ bei ständigem Verbleib im trainingswirksamen Bereich wechselt die Intensität planmässig oder geländebedingt zwischen gering und hoch. 	Glykogenstoffwechsel, Muskelfaserveränderungen/ psychische Durchhalte- und Konzentrationsfähigkeit. Wirkung wie konstante Dauermethoden / Umstellungsfähigkeit (Physiologisch, psychisch), Erholungsfähigkeit.

7.2. DIE INTERVALLMETHODE

Trainingsmethode	Belastung	Effekt
Intervallmethode als Wechsel zwischen relativ kurzen Belastungs- und Entlastungsphasen. Intervalle nur zur bedingten / unvollständigen Erholung.	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Intensität gering bis mittel (extensiv). ⇒ Belastungsdauer bis ca. 10 min und großer Gesamtumfang. ⇒ aerobe Beanspruchung. ⇒ Intensität hoch (intensiv), aber nicht maximal. ⇒ Belastungsdauer zumeist bis etwa 60 sec. ⇒ aerob-anaerobe Beanspruchung. 	<p>Grundlagenausdauer, Kraftausdauer, Belastungsverträglichkeit / aerobe Leistungsfähigkeit STF / Umstellungsfähigkeit. Konzentrations- und Mobilisierungsfähigkeit.</p> <p>Grundlagen im Kraftausdauer und im aeroben/anaeroben Funktionsbereich. Anaerobe Leistungsfähigkeit, STF,FTF, Laktatverträglichkeit, Herzvolumenvergrößerung.</p>

