

Boyen der Jugend

Grundschule des Faustkampfes
in der Leibeserziehung in Jungenschulen

Von

Konrad Stein

Reichsakademie für Leibesübungen, Berlin

Unter Mitarbeit von

Willy Kludert

Führerschule Neustrelitz

BIBLIOTEKA
W.S.W.F. we Wrocławiu



I 9 3 8

Weidmannsche Verlagsbuchhandlung . Berlin

1938:1

Mit 35 Photos und 4 Zeichnungen



*Stromy walek
boks
ni aduic*

BIBLIOTEKA	
Województwo	ch. P. z.
Nr. ewent.	3641
Nr. porządkowy	

Copyright 1938 by Weidmannsche Verlagsbuchhandlung, Berlin

Die Aufnahmen lieferte Max Schirmer, Sportbild-Verlag, Berlin
Druck von Ernst Hebrich Nachf. (Druckerei Seemann), Leipzig C 1

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einführung	5
Zur Lehrweise	6
Vorbereitende Übungen	7
 Erster Teil	
Vorübungen, ohne Handschuhe und ohne Partner	7
1. Fausthaltung	7
2. Vorstellung	9
3. Gerade Stöße	10
4. Schrittbewegungen	12
5. Stoßen aus der Bewegung	12
 Zweiter Teil	
Gewöhnung an den Gegner, Übungen mit Handschuhen und mit Partner	13
1. Allgemeines	13
2. Stoppen	15
3. Blocken	16
4. Kontern	17
5. Schrittabwehr	18
6. Handabwehr	19
7. Abducken	20
8. Finten	21
 Dritter Teil	
Ein Stoffverteilungsplan für je 10 Unterrichtsstunden in 3 Jahren	22
1. Grundsätzliches	22
2. Stoffverteilung	26
3. Stundenbilder	28
1. Stunde	28
2. Stunde	29
3. Stunde	31
4. Stunde	34
5. Stunde	36
6. Stunde	38
7. Stunde	42
8. Stunde	46
9. Stunde	49
10. Stunde	51
4. Wiederholungen	51
 Vierter Teil	
Der freie Kampf	54

Einführung

Mit Einführung des Boxens als Pflichtfach in der Leibeserziehung in Jungenschulen hat das Boxen auch von amtlicher Seite die ihm zukommende Bedeutung in der Jugenderziehung erlangt. Die vorliegende Schrift will versuchen, vor allem in Hinsicht auf eine einheitliche Ausbildung in der Schule, eine einheitliche neuzeitliche Grundschule des Jugendboxens zu geben. Sie ist nicht nur für den Lehrer geschrieben, der keine größeren praktischen Erfahrungen im Boxen und Boxunterricht besitzt, sondern soll auch dem Fachmann in der Grundausbildung eine Stütze sein.

Es sei erwähnt, daß die Versuche mit dieser Grundschule, die mit den Schülern einer normalen Klasse während der vorgeschriebenen Zeit von 3 Jahren mit je 10 Unterrichtsstunden durchgeführt wurden, sehr erfolgreich waren.

Zur Lehrweise

Boren ist einfach. Denn es gibt nur ein Boren, das zweckmäßige Boren, und nicht das des „Technikers“ oder „Kämpfers“. Nach allen Erfahrungen entscheidet nicht der Stil, sondern das Können, das Höchstmaß an körperlicher und seelischer Kraft, das bewußt im Kampf eingesetzt wird.

Unsere Grundschule will daher keinen eigentlichen Stil lehren, sondern Fähigkeiten vermitteln, mit denen die Jungen ihre Kräfte beim Kampf einsetzen können. Wenn in dieser Ausbildung nur die geraden Stöße und z. B. keine Haken berücksichtigt werden, dann geschieht das

1. um einfach zu bleiben und
2. um beherrschtes Kämpfen zu lehren.

Boren ist unberechenbar. Es gibt dabei keinen im voraus zu bestimmenden Ablauf von Bewegungsformen. Daher wird eine selbständige Ausführung von Angriff und Abwehr abgelehnt; sie müssen entweder verbunden sein oder aber in unmittelbarem Wechsel, so wie es gerade die Kampfhandlung erfordert, aufeinanderfolgen. Die Übungen sind daher möglichst in Aufgaben zu kleiden, damit keine Bewegungsfolgen auswendig gelernt werden.

Die Schrittarbeit ist übungsmäßig stark zu beschränken, denn sie führt zu unnötigem Kräfteverbrauch, zur Standunsicherheit beim Stoßen aus der Bewegung und zu falscher, passiver Abwehr.

Es kommt vor allem darauf an, die Schüler so bald wie möglich an den Gegner zu bringen und sie nicht mit Vorübungen unnötig zu belasten. Nur so werden bei ihnen frühzeitig die nötigen Kampfeigenschaften, wie Geistesgegenwart, Entschlußkraft, Härte, Mut, Selbstvertrauen und anständige Haltung, geweckt und gefördert.

Wir sind überzeugt, daß sich die Schulung in dieser Richtung bewegen muß, um möglichst viele Schüler auf einen hohen Leistungsstand zu bringen.

Borbereitende Übungen

Mit Rücksicht auf die in den Richtlinien für die Leibeserziehung in Jungenschulen enthaltene allgemeine Körperschulung ist eine besondere Borgymnastik nicht erforderlich. Auch das Seilspringen hat für Anfänger, insbesondere für Jugendliche, nur einen bedingten Wert. Es stellt eine große organische Belastung dar, die in jedem Falle der ärztlichen Überwachung bedarf. Wie der Lehrer hier das Maß der Anforderung stellt, muß seinem Verantwortungsgefühl und dem Gesamtleistungsstand seiner Klasse überlassen bleiben.

Borgeräte sind für die Grundschulung ohne Wert, da sie nur der Entwicklung des Kampfstils dienen. Erst wenn das zweckmäßige Verhalten im Kampf, das Zusammenspiel von Angriff und Abwehr dem Schüler zur Selbstverständlichkeit geworden sind, kann das Geräteboxen als vorbereitende Übung oder als Ausgleich eingeschaltet werden.

Erster Teil

Vorübungen, ohne Sandschuhe und ohne Partner

1. Fausthaltung

a) In der Vorstellung sind die Hände locker geschlossen; die Finger zeigen nach innen, der Daumen liegt oben und ist leicht nach unten abgewinkelt.

b) Beim Stoß wird die Faust energisch geschlossen, das Handgelenk ein wenig nach außen durchgedrückt und versteift, so daß Unterarm und Handrücken nahezu eine gerade Linie bilden. Der Unterarm ist angespannt. Während des Schlages beschreibt die Hand eine Vierteldrehung nach einwärts, so daß der Handrücken nach oben zeigt.

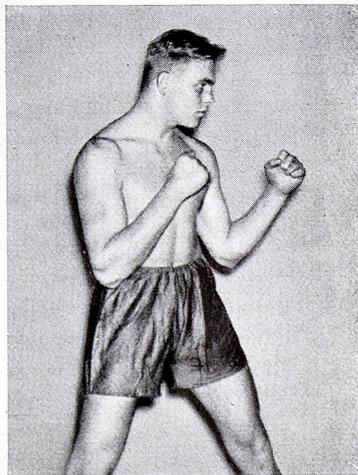


Bild 1. Fausthaltung in der Vorstellung

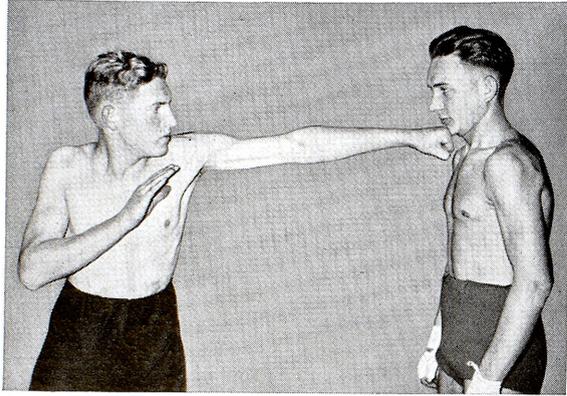


Bild 2. Fausthaltung im Stoß

Der Aufschlag erfolgt mit der Faustknöchelkante. (Beim Auftreffen der Fingerknöchel sind schmerzhafteste Verletzungen unvermeidlich; übertriebenes Einwärtsdrehen der Hand führt zu Schädigungen im Ellenbogengelenk.)

c) In der Abwehr wird die jeweils freie Hand im Augenblick des Auffangens des gegnerischen Stoßes geöffnet und mit der Innenfläche nach vorn gedreht. Nach erfolgter Abwehr kehrt sie sofort wieder in die Ausgangsstellung zurück.



Bild 3. Handhaltung in der Abwehr

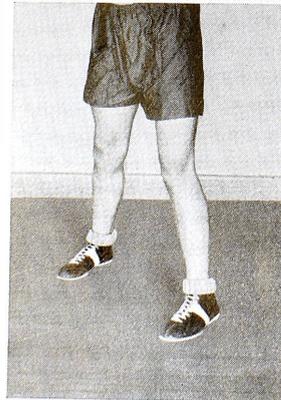


Bild 4. Die Fußstellung

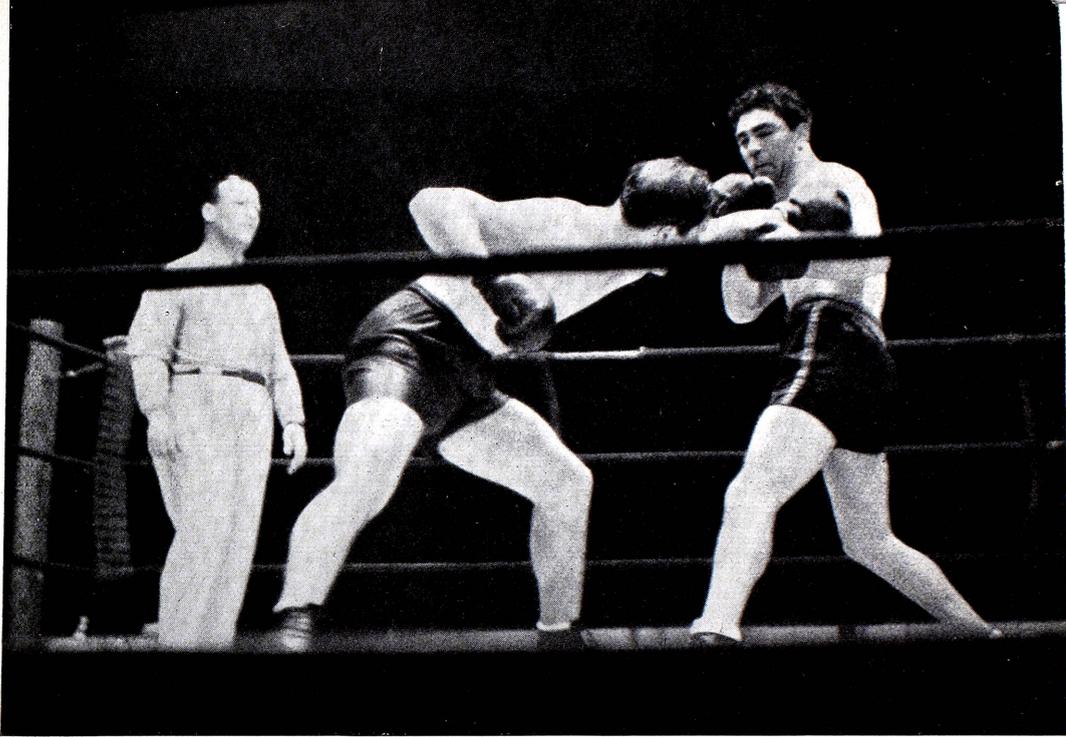


Bild 5. Schmelings großer Triumph über den Amerikaner Steve Hamas in Hamburg 1935. Beachte Schmelings vorbildliche Vorstellung

2. Vorstellung

Die Ausgangsstellung für alle Angriffs- und Abwehrbewegungen ist die Vorstellung. Sie ist eine reine Zweckstellung. Da die Grundschule keinen persönlichen Stil vermittelt, sondern eine Allgemeinausbildung ist, die im wesentlichen Kampfeigenschaften entwickelt, muß eine Einheitsvorstellung gefordert werden. Der Schüler steht daher grundsätzlich in der Linksauslage mit ausreichend breiter Schrittstellung, die ihm ermöglicht, gegen Stoß von vorn und schwachen Druck von der Seite ausreichend festzustehen.



Bild 6. Die Vorstellung

Die linke Fußspitze ist leicht einwärts gedreht. Der rechte Fuß steht parallel zum linken. Beide Beine sind in den Knien leicht gebeugt, mit federnden Gelenken, aber feststehender Fußsohle. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Der Schüler muß so stehen, daß er jederzeit in der Lage ist, sich blickartig vor- oder zurückzubewegen, ohne dabei an Standsicherheit zu verlieren.

Der Oberkörper wird aus der frontalen Stellung etwa um 20 bis 30 Grad nach rechts gedreht, um vollkommen locker und entspannt zu sein. Die linke Schulter ist vorgeschoben, der linke Arm so angewinkelt, daß der Ellenbogen die Herzgegend deckt. Der Unterarm zeigt zum Gegner, die linke Hand steht etwa in Brustwarzenhöhe. Die rechte Hand liegt, leicht geschlossen, in Schulterhöhe unter dem Kinn. Ober- und Unterarm sind zwecks Körperdeckung an den Körper angelehnt. Damit beide Arme in ständiger Stoß-, Abwehr- und Deckungsbereitschaft sind, müssen sie locker und unverkrampft sein.

Das Kinn ist angezogen. Der ganze Körper wird leicht gekrümmt, aber ohne jegliche Verkrampfung. Der Blick ist geradeaus zum Gegner gerichtet.

3. Grundschläge

Der gerade Stoß

Beherrscht der Schüler Vorstellung und Fausthaltung, dann kann mit den geraden Stößen begonnen werden.

Die Grundausbildung im Voren umfaßt nur den linken und rechten Geraden. Das Erlernen und Üben dieser Schläge ohne Gegner ist sehr einfach und kann daher auf ein Mindestmaß beschränkt bleiben. Es kommt, wie immer, nicht darauf an, dem Schüler mechanische Bewegungsformen einzudrillen, die für den späteren Kampf mit dem Gegner ohne Wert sind; viel wichtiger ist es, ihn mit den vielen Anwendungsmöglichkeiten des geraden Stoßes vertraut zu machen.

Der linke und rechte Gerade wird aus der Vorstellung gestoßen. Durch kräftige Streckung des rechten Beines erhält der Körper eine energische Vorwärtsbewegung – die Körpervorlage –, die

im Schulterdruck endet. Dieser Stoß ist, richtig ausgeführt, im Ansatz schwer erkennbar, weil weder mit den Armen noch mit der Schulter ausgeholt werden muß.

Der wirkungsvolle Körpereinsatz ist abhängig von der Fußstellung. Beim linken Geraden hebt sich zwar die rechte Ferse, aber die Füße bleiben in der Schrägstellung; beim rechten Geraden dagegen werden die Füße zwangsläufig zum Gegner, also in die Stoßrichtung gedreht, wodurch der volle Einsatz des Körpergewichts gewährleistet ist.

Unter gleichzeitigem Einwärtsdrehen der Faust wird der Stoß auf kürzestem Wege zum Ziel geführt. Der Stoß ist richtig, wenn das Körpergewicht hinter dem Schlag sitzt. Er ist dann am wirkungsvollsten, wenn der Aufschlag der Faust in der ersten Hälfte der Vorwärtsbewegung des Rumpfes erfolgt, da das Auffangen des Körpergewichts in der zweiten Hälfte eine bremsende Wirkung ausübt. Die Standsicherheit darf auch dann nicht verlorengehen, wenn der Stoß sein Ziel nicht erreicht; es ist daher erforderlich, daß das rechte Bein, mit dem Ballen des Fußes, bei jedem Stoß feststeht.

Die Schulter des stoßenden Armes liegt während des Stoßes etwas höher als die des abwehrenden Armes, bedingt durch das Einwärtsdrehen der Faust; damit wird das Kinn von der Seite gedeckt.

Die Körperdrehung beim geraden Stoß erfolgt immer um die Mittelachse des Körpers. Alle Stöße müssen schnell und explosiv ausgeführt werden. Der jeweils freie Arm verharrt in der lockeren Haltung der Vorstellung. Er hat die Aufgabe, un-

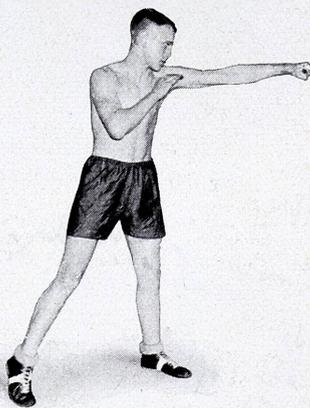


Bild 7. Der linke gerade Stoß

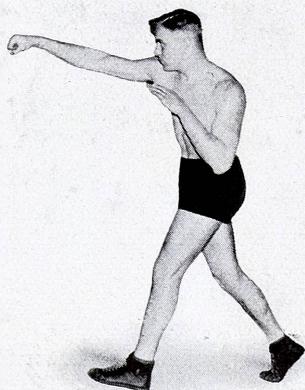


Bild 8. Der rechte gerade Stoß

abhängig vom aktiven Arm reflexartig zu blocken und abzuwehren. Nach dem Stoß ist sofort die Vorstellung wieder einzunehmen.

Der Schüler muß das Ziel ständig im Auge haben; die Kopfhaltung darf also nicht wesentlich verändert werden.

4. Schrittbewegung

In den Übungen der ersten Stunde werden durchgenommen:

Vorwärts- und Rückwärtschritt,
Seitschritt links und rechts.

Beim Vorwärtschritt wird das linke Bein etwa eine Fußlänge vorgesezt, das rechte Bein folgt ihm gleitend (nicht schleifend) um dieselbe Entfernung nach.

Der Rückwärtschritt wird durch Zurücksetzen des rechten Beines eingeleitet, das linke folgt gleitend nach.

Beim Seitschritt links tritt zuerst der linke Fuß seitwärts, der rechte folgt nach; der Seitschritt rechts wird entsprechend ausgeführt.

Alle Schrittbewegungen sind möglichst flach zu halten. Nach jedem Schritt muß der Schüler so sicher stehen, daß er mit beiden Armen schnell und wirkungsvoll stoßen kann; d. h. er muß die Vorstellung so schnell wie möglich wieder einnehmen. Das Nachgleiten des abstoßenden Beines darf nicht zu spät erfolgen oder gar unterlassen werden; die Schrittweite der Vorstellung muß immer erhalten bleiben. Die Standsicherheit ist besonders bei den Seitschritten zu beachten, bei denen Anfänger sehr häufig durch fehlerhaftes Kreuzen der Beine die Vorstellung völlig aufgeben.

5. Stoßen aus der Bewegung

In einer wenn auch beschränkten Übungszahl sind die einzelnen Stöße in Verbindung mit der gelernten Schrittarbeit zu üben. Es ist darauf zu achten, daß während des Stoßes der hintere Fuß immer feststeht.

Beim Rückwärtsschritt muß der Schüler entweder erst den Stoß und dann den Schritt, oder erst den Schritt und dann den Stoß ausführen. Im letzteren Falle muß der Schritt beendet sein, d. h. der Schüler muß feststehen, um genügend Wucht in den Stoß legen zu können; in der Rückwärtsbewegung geschlagene Stöße bleiben infolge des fehlenden Körpereinsatzes ohne Wirkung.

Beim Seitenschritt links und rechts ist dasselbe wie beim Rückwärtsschritt zu beachten.

Zweiter Teil

Gewöhnung an den Gegner, Übungen mit Handschuhen und mit Partner

1. Allgemeines

Die Gegenüberstellung mit dem Gegner stellt den Schüler zum ersten Male vor Anforderungen, die den eigentlichen erzieherischen Wert des Boxens ausmachen: Einsatzbereitschaft, Selbstvertrauen, Mut, Härte, sportliche Anständigkeit usw. Ein anderer Weg, als der über den unmittelbaren Kampf mit dem Gegner, so wie ihn die Grundschule vorschreibt, führt nicht zu diesem Ziel.

Durch eine häufige Wiederholung der gleichen Übung muß zunächst eine ausreichende Leitfähigkeit der motorischen Nerven erzielt werden; d. h. die Zeitspanne zwischen dem Erkennen einer gegnerischen Angriffsabsicht und der entsprechenden Unterbindung durch Angriff oder Abwehr muß auf ein Mindestmaß herabgesetzt werden. Erst wenn der Schüler diese Voraussetzungen erfüllt, hat es Zweck, größere Aufgaben an ihn heranzutragen. Die Aufgaben sind dabei so zu stellen, daß der Schüler mit dem Mehr an Anforderungen auch seine Leistungen zu steigern vermag. Er muß an seiner Aufgabe wachsen.

Um den Anfänger planmäßig an die Kampfhandlung zu gewöhnen, wird die erste Schulung so oft wie möglich, ohne Schrittbewegung,

gegeneinander durchgeführt. Der Abstand der Gegner darf dabei nicht zu weit und nicht zu nah sein. Die Distanz, d. h. die richtige Entfernung beider Partner zueinander, wird gemessen an der Länge des linken Armes eines Boxenden, bei angehobener rechter Ferse und vorgelegtem Oberkörper, Faust am Kinn des Gegners. Auf Innehaltung der Distanz

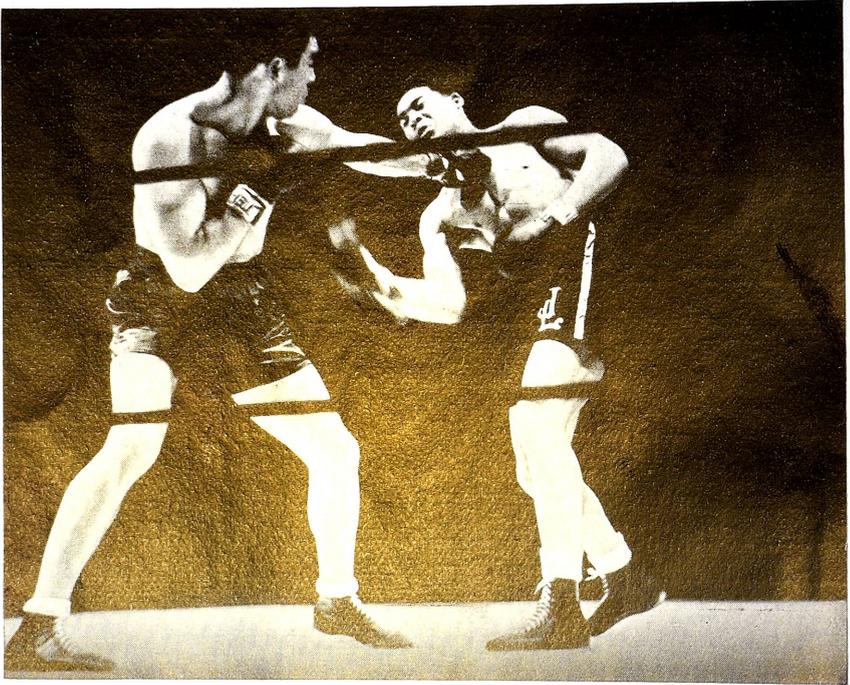


Bild 9. Gewöhnung an den Gegner. Schmeling im Kampf mit dem Amerikaner Joe Louis. Schmeling stoppt in vorbildlicher Haltung mit einem linken Geraden. Beachte seine vorbildliche weite Fußstellung

in den einzelnen Übungen ist immer wieder zu achten. Erfahrungsgemäß neigen Anfänger dazu, sie zu vergrößern.

Jede Arbeit – ob Stoß- oder Schrittbewegungen – wird ohne Zählen durchgeführt; denn Arbeit nach Zählen verlangt stärkste Aufmerksamkeit für das Kommando, wodurch das Boxen selbst zu kurz käme.

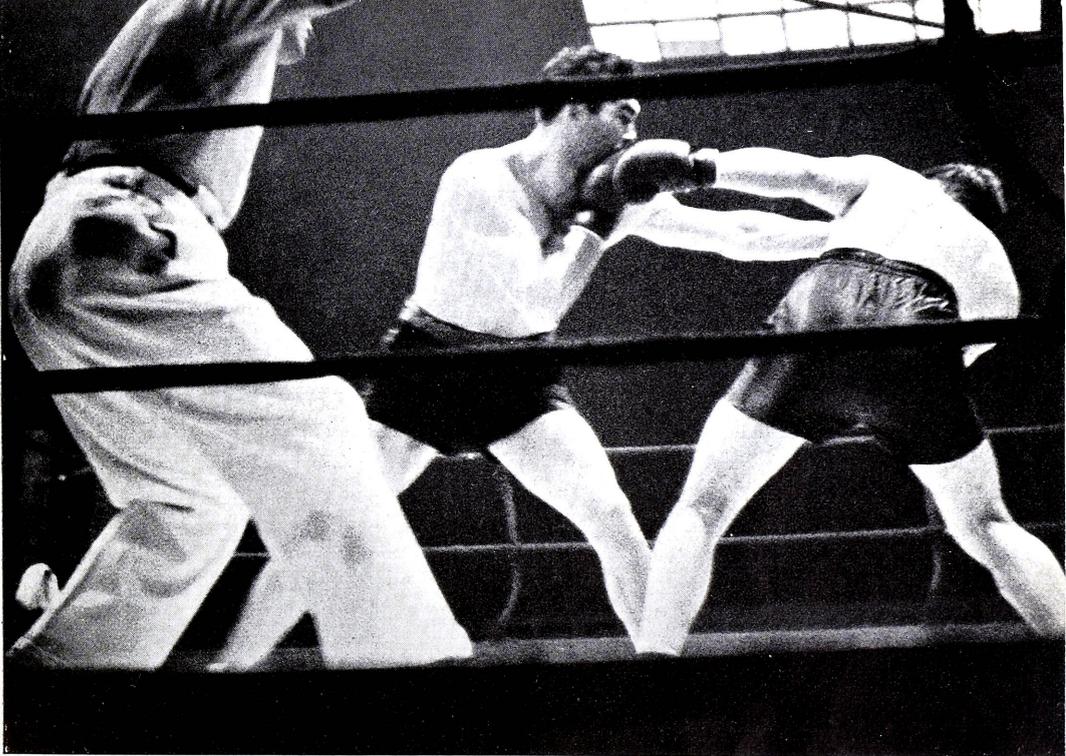


Bild 10. Stoppen und Blocken. Aus diesem Kampfbild Schmeling-Hamas ist Schmelings Haltung zu entnehmen: Abwehr ist mit Angriff verbunden, im Stoß oder Schlag darf die Standfestigkeit nicht verlorengehen

Alle Stöße müssen von Anfang an mit vollem Körpereinsatz geschlagen werden. Dem Markieren von Schlägen, d. h. dem vorsätzlichen Schonen des Partners, ist energisch entgegenzutreten.

Die vermeintliche Schonung des Gegners führt in Wirklichkeit zur Benachteiligung, da sie keine Gelegenheiten schafft, an denen der Partner seine Fähigkeiten zu entwickeln vermag. Schulung zur Härte heißt aber nicht, Härte im Nehmen als solche zu üben; das wäre sinnlos.

2. Stoppen

Stoppen heißt Mitstoßen.

Der Mitstoß ist fast immer ein linker Gerader. Er führt zum Kinn des Gegners und wird unmittelbar nach dem Erkennen, also fast gleichzeitig mit dem gegnerischen Stoß, ausgeführt.

Stoppstöße wendet man an:

1. um einen Angriff des Gegners schon im Aufbau zu hindern,
2. um einem gegnerischen Angriff zu begegnen,
3. um eigene Angriffe vorzubereiten.

Häufige Fehler:

Der Stoppstoß wird ohne Körpereinsatz ausgeführt.

Die abwehrende Hand übernimmt allein die Verteidigung. Der Schüler verliert dabei die Standsicherheit und wird, ohne ernsthaften Widerstand leisten zu können, zurückgedrängt.

3. Blocken

Blocken heißt Auffangen eines Stoßes.

Es kann ausgeführt werden:

1. mit der Hand, rechts und links,
2. mit dem Unterarm, rechts und links,
3. mit der Schulter, rechts und links,

jedoch nur in Verbindung mit einem Angriff, also nie doppelseitig.

Beim Blocken mit der Hand, das beim Auffangen von Kinnstößen angewendet wird, ist im Augenblick der Abwehr die Hand zu öffnen und mit der Innenseite nach vorn zu drehen. Die Hand darf dabei nur so weit vorgenommen werden, daß sich der Oberarm vom Rumpf nicht löst und die Hand ausreichend Spielraum hat, den Stoß mit genügendem Widerstand abzufangen. Kopf- und Körperhaltung dürfen beim Blocken nicht verändert werden.

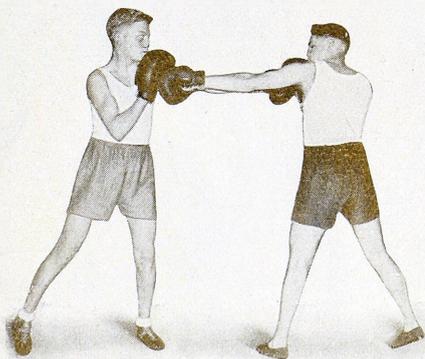


Bild II. Blocken und Stoppen eines linken Stoßes. Da im zweckmäßigen Boxen Abwehr stets mit Angriff verbunden ist, muß das Blocken immer in Verbindung mit einem Stoppstoß ausgeführt werden

Das Blocken mit dem Unterarm dient ausschließlich der Abwehr von Körperstößen. Grundsätzlich deckt der jeweils freie Arm durch ein lockeres

Abfangen des Stoßes, was ja durch die Vorstellung schon bedingt ist.

Ein Blocken mit der Schulter geschieht zwangsläufig bei der Ausführung der geraden Stöße, indem der schlagende Arm einwärts gedreht wird.

Häufiger Fehler:

Eine vermeintlich gefährdete Stelle wird gedeckt, bevor der Gegner zum Angriff angesetzt hat.

4. Kontern

Kontern heißt Gegenstoß, Nachstoß.

Er hat unmittelbar nach Abwehr eines gegnerischen Angriffs zu erfolgen und kann gegen das Kinn und die übrigen Körperteile, soweit sie angegriffen werden dürfen, gerichtet sein. Alle Konterstöße in der Grundschule sind gerade Stöße.

Häufige Fehler:

Die Ausweich- oder Abwehrbewegung erfolgt zu weit, so daß der Konternde außer Distanz gerät.

Durch ängstliches Wegsehen wird nach der Abwehrbewegung lediglich ein Gegenstoß nach Gefühl geführt.

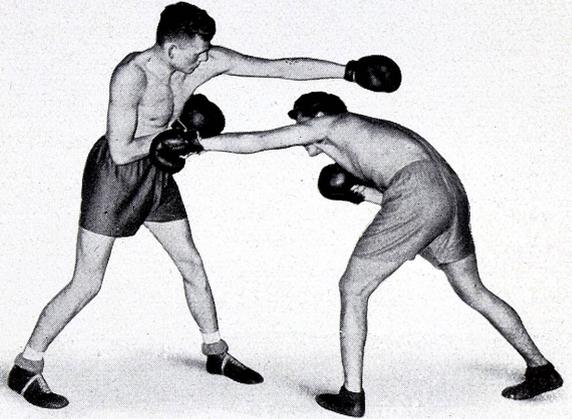


Bild 12. Blocken mit dem Unterarm. Diese Abwehr kommt in der Grundschule nur bei Körperstößen zur Anwendung, und zwar dann, wenn die Hand in der reflexartigen Abwehrbewegung das Ziel verfehlt hat

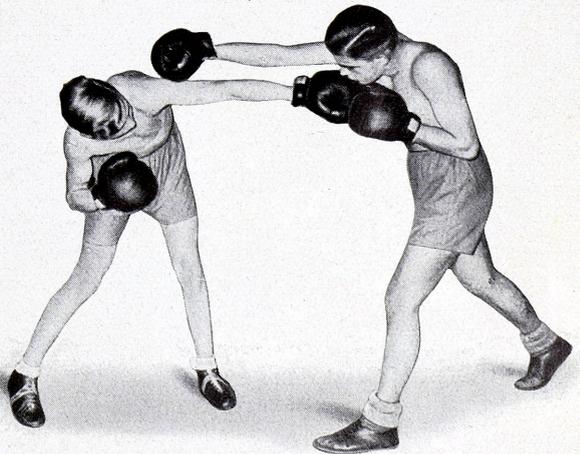


Bild 13. Blocken mit der Schulter. Die Vierteldrehung der Faust beim Stoß bedingt die höhere Schulterstellung, wodurch die Möglichkeit des Blockens gegeben ist

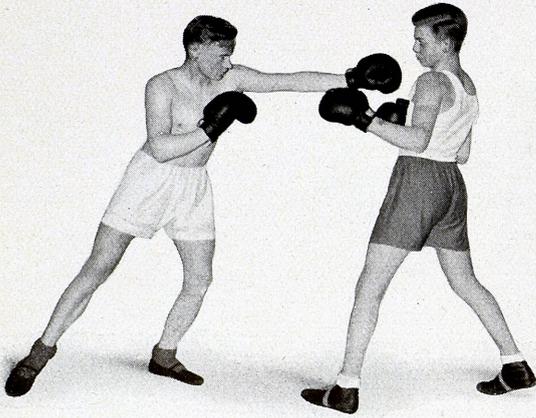


Bild 14. Rückschrittabwehr; richtige Ausführung. Beachte Fußstellung und Armbhaltung

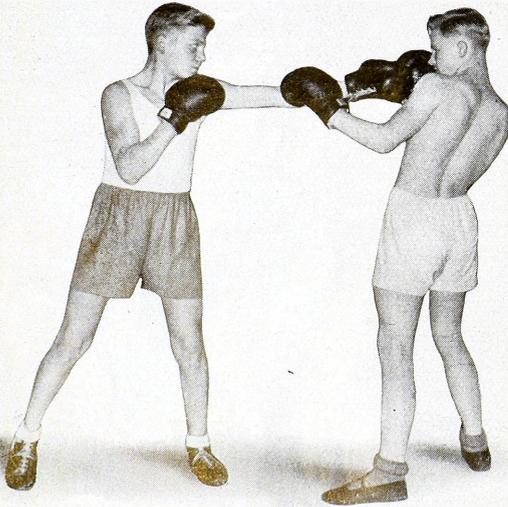


Bild 15. Rückschrittabwehr; falsche Ausführung. Das Körpergewicht darf nie, am wenigsten bei Gegenstoßabsichten auf den rechten Fuß verlagert werden, weil dann das bligfschnelle Starten zum Nachstoß unmöglich ist. Ebenso falsch ist es auch, den zum Kontern erwählten Angriffsstoß des Gegners vorher zu blocken, da man den Gegner an der Körpervorlage, die die Voraussetzung zum Gelingen eines Gegenstoßes ist, hindert

5. Schrittabwehr

Eine Abwehr durch Schrittbewegung kann nur mit Rück- oder Seitenschritt erfolgen.

In der Abwehr, auf die grundsätzlich der Gegenstoß zu folgen hat, muß der Rückschritt denkbar schnell erfolgen: kurzes Rückschreiten rechts mit gleichzeitigem Abstoßen links nach rückwärts und sofortigem Nachgleiten des linken Fußes; Kopf- und Rumpfhaltung bleiben dabei unverändert. Es muß geübt werden, dem gegnerischen Stoß lediglich um einige Zentimeter zu entweichen; der Gegenangriff wird dann um so wirkungsvoller sein.

Die Abwehr durch Seitenschritt mit Gegenstoß wird hier nicht behandelt, da sie wegen ihrer Schwierigkeit nicht in die Grundschule gehört.

Häufiger Fehler:

Es erfolgt eine Ausweichbewegung, ohne daß ein Angriff des Gegners dazu den Anlaß gibt. — Weitere Fehler zeigt Bild 15.

6. Handabwehr

Handabwehr heißt Wegdrücken eines gegnerischen Kinnstoßes; von außen nach innen, mit der Innenseite der geöffneten linken oder rechten Hand.

Der Oberarm bleibt am Körper. Die Schulter der abwehrenden Hand dreht zum Gegner; die Schulter des konternden Armes holt dadurch zum Gegenstoß aus.

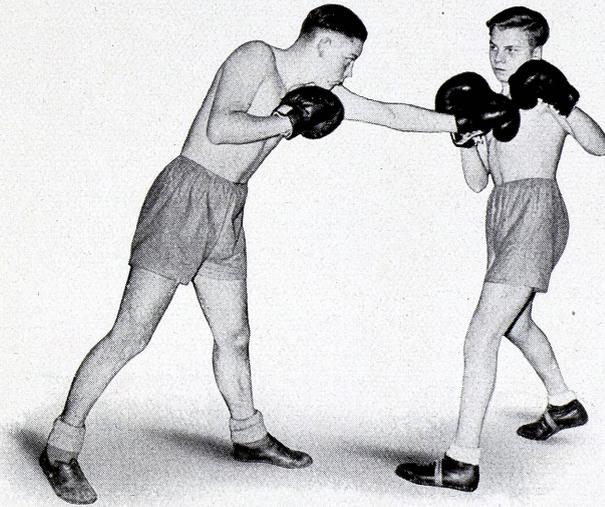


Bild 16. Handabwehr rechts mit darauffolgendem linken Gegenstoß

Der Angegriffene muß den Stoß des Gegners möglichst weit an sich herankommen lassen, um ihn kurz vor dem Kinn mit einer schnellen Abwehr unschädlich zu machen. Je näher am Körper der Stoß des Gegners abgefangen wird, desto weniger ist dieser in der Lage, seinen Körperschwung plötzlich zu stoppen. Durch den leichten, aber schnellen seitlichen Abwehrdruck verliert er an Standsicherheit und wird für einen wirkungsvollen Gegenstoß reif.

Die Handabwehr soll locker und unverkrampft sein.

Häufige Fehler:

Die Hand greift in der Abwehr zu weit vor; damit wird die Absicht verraten.

Ein zu weites Mitgehen mit dem Kumpf mit gleichzeitigem Abdrehen des Kopfes; die Übersicht geht dadurch verloren.

Auch eine Abwehr von innen nach außen und von unten nach oben ist unzweckmäßig, weil man sich öffnet und für einen Gegenstoß mit dem aktiven Arm die notwendige Sicherheit fehlt.

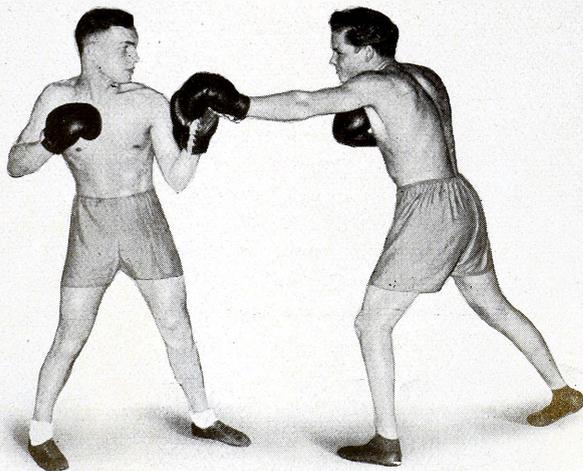


Bild 17. Handabwehr links mit Gegenstoß rechts. In dieser Abwehr ist sowohl durch den linken Unterarm, der trotz der Abwehrbewegung noch in Körperdeckung bleiben muß, und die linke Schulter, die durch die Drehbewegung des Oberkörpers nach rechts das Kinn sichert, genügend Blockmöglichkeit gegeben, um auch im Falle eines Doppelstoßes mit Sicherheit den Gegenstoß starten zu können

7. Abducken

Abducken heißt, einem gegnerischen Stoß durch blitzschnelles Beugen des Körpers auszuweichen.

Abgeduckt wird grundsätzlich nur nach schräg rechts vorwärts oder nach schräg links vorwärts, auf dem kürzesten Wege, ohne Kreis- oder Pendelbewegungen. Der Gegner wird für die Dauer des Abduckens im Auge behalten.

Die Voraussetzung für das Abducken ist der Angriff des Gegners, d. h. also, sein linker oder rechter Gerader. Ob halblinks oder halbrechts abgeduckt werden muß, hängt nicht vom rechten oder linken Angriff des Gegners ab, sondern von der Stoßabsicht des Abduckenden. Grundsätzlich muß beim Abducken nach schräg rechts vorwärts ein linker Gegenstoß erfolgen, auf das Tiefgehen nach schräg links vorwärts kann nur ein rechter Konter folgen. Nur so ist eine Blockmöglichkeit (durch die Schulter des aktiven Armes) und die einzige Gelegenheit zu einem wirkungsvollen Gegenstoß oder Mitstoß gegeben.

Häufige Fehler:

Vor dem Abducken Rückbeugen des Rumpfes in der Verlängerung der Angriffsrichtung des Gegners; dadurch wird der Körperstoß entweder kraftlos oder der Gegner wird nicht erreicht.

Abducken zur Seite; dann fehlt dem Gegenstoß wegen unzureichender Standsicherheit der notwendige Körpereinsatz.

Während des Abduckens wird die jeweils freie Hand vor das Gesicht gehalten; dadurch wird die Übersicht verringert. Das Abducken erfüllt ja zur Genüge die Voraussetzungen der Sicherheit.



Bild 19. Abducken nach halblinks vorwärts. Aus dieser Stellung startet der Körperstoß rechts



Bild 18. Abducken nach halbrechts vorwärts. Aus dieser Stellung kann nur ein linker Körperstoß erfolgen. Der rechte Arm verharrt locker wie in der Vorstellung, um jederzeit mit geöffneter Hand abwehren zu können

8. Finten

Finten sind vorgetäuschte Stöße oder Schläge.

Sie haben den Zweck, den Gegner für einen Augenblick irrezuführen, um einen geplanten Angriff erfolgreich durchführen zu können. Eine Finte kann daher immer nur eine schnelle lockere Bewegung sein, die vom Gegner nicht als Täuschung erkannt wird.

Um erfolgreich zu täuschen, muß der zeitliche Unterschied zwischen Finte und eigentlichem Angriff auf ein Mindestmaß beschränkt sein; daher die Anwendung der Doppelstöße und Eins-Zwei-Schläge.

Da in der Grundschule nur gerade Stöße ausgeführt werden, sollen die Finten auch nur als angedeutete Stöße geübt werden. Anfänglich genügen lediglich Stoßansätze, um den Partner irrezuführen. Nach kurzer Zeit sind sie aber nicht mehr ausreichend, so daß nahezu voll ausgeführte Stöße notwendig sind, um dieselbe Wirkung zu erzielen.

Die Finte ist immer nur Mittel zum Zweck, d. h. sie hat den Angriff einzuleiten. Ihr Erfolg liegt in der Überraschung.

Häufiger Fehler:

Mehrere Finten gehen dem geplanten Angriff voraus; dadurch gewinnt der Gegner Zeit, dem Angriff zu begegnen.

Dritter Teil

Ein Stoffverteilungsplan für je 10 Unterrichtsstunden in 3 Jahren

1. Grundtägliches

Die Grundschule vermittelt dem Schüler bereits Abwehr und Angriff, entweder verbunden oder im Wechsel. Jeder Anfänger ist aber durch mehr oder weniger starke Hemmungen an der Entfaltung seiner Anlagen gehindert, so daß er erfahrungsgemäß anfangs seine größere Aufmerksamkeit auf die Verteidigung legt. Es ist sehr schwer, den Schüler von der Notwendigkeit der aktiven Abwehr zu überzeugen, da ihm eine gute Deckung sicherer erscheint. Erst die Erfahrung lehrt ihn, daß der Versuch einer passiven Abwehr das Ende jeder Siegesaussicht bedeutet. Der passiv Abwehrende wird immer in die Verteidigung gedrängt, bis er schließlich in der Doppeldeckung, einem Zeichen der vollkommenen Unsicherheit, Zuflucht nehmen muß. Die Grundschule hat aber die Aufgabe, die Jungen rechtzeitig so heranzubilden, daß

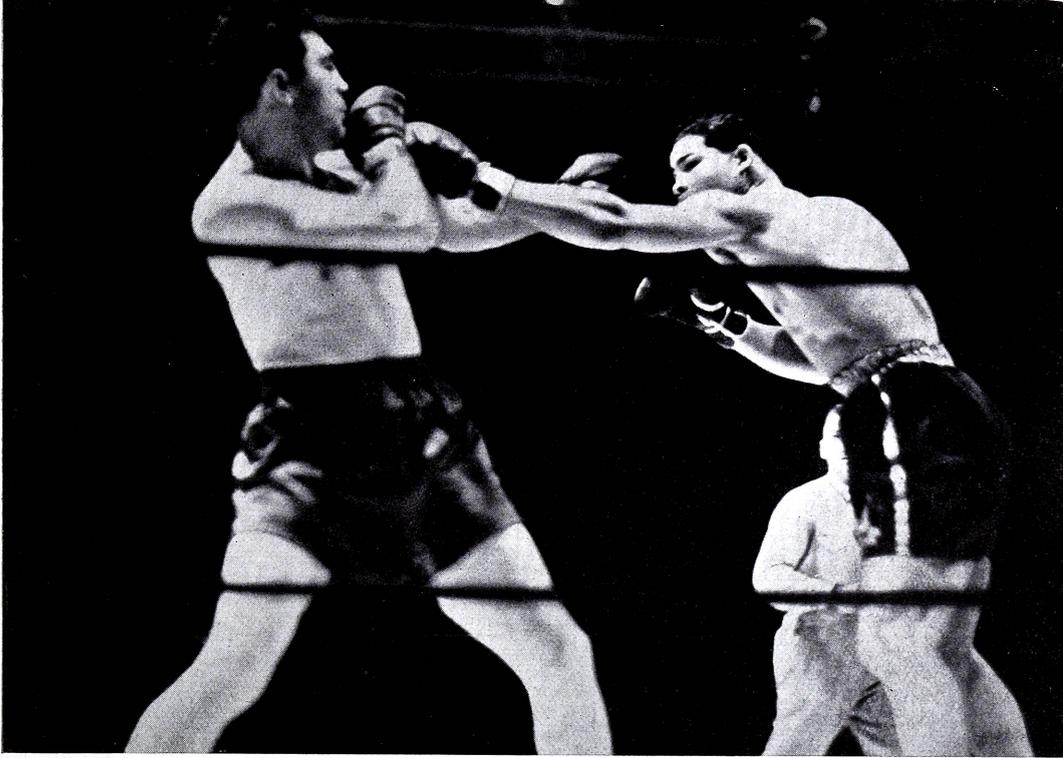


Bild 20. Diese Aufnahme aus Schmeling's größtem Kampf mit dem Amerikaner Joe Louis läßt bei beiden deutlich die lockere Haltung der jeweils abwehrenden Hand erkennen. Louis hat zu schmale Beinstellung

sie selbstsicher werden; die einzelnen Übungen sind daher so gestaltet, daß der Schüler dauernd Gelegenheit haben wird, ohne größere Gefahr seine Kampfkraft zu entwickeln.

Mehr als 90% des Lehrstoffes der Grundschulung sind daher für Übungen mit Partnern vorgesehen. Von Anfang an sind die Schüler anzuhalten, in Reichweite zueinander zu stehen. Sie werden damit gezwungen, den Gegner aufmerksam zu beobachten. Schülern, die außer Reichweite stehen, mit beiden Händen schlagen, abdrehen und wegsehen – Zeichen von Hemmungen –, muß an Hand von Beispielen klargemacht werden, daß sie sich gerade durch diese Fehler in Gefahr begeben. Sie müssen nach und nach erkennen lernen, daß die wirkungsvollste Abwehr eines gegnerischen Stoßes nicht das Ausweichen oder Blocken ist, sondern das Stoppen oder Kontern.

Frühzeitige Anwendung von Schrittbewegungen, zu der alle An-

fänger neigen, ist zu vermeiden, weil dadurch das Bestreben gefördert wird, außer Reichweite zu gehen.

Mit Rücksicht auf den planvollen Aufbau der Grundschule hat der Lehrer seine größte Aufmerksamkeit darauf zu richten, daß die Übungen nicht willkürlich umgestaltet werden; keinesfalls darf z. B. die Anwendung von Täuschungen und Finten früher, als im Stundenplan vorgesehen, geduldet werden. In allen Übungen muß jeder Stoß mit vollem Körpereinsatz ausgeführt werden. Daher sollen schnell hintereinander gestoßene Gerade, bei denen der erste Stoß meistens nur halb oder ohne Gewichtseinsatz geführt werden kann, vor der 8. Übungsstunde nicht angewandt werden. Erfahrungsgemäß wird der eine oder andere Schüler trotz Verbot gelegentlich versuchen, einen Haken zu schlagen, um sich damit Vorteile zu schaffen. Erzieherische, vor allem aber methodische Gründe bestimmen uns, den Haken aus der Grundschule fortzulassen. Die anfänglichen Vorteile wirken sich nämlich bald zu Nachteilen aus, weil die richtige Distanzierung und das überlegte Handeln dabei durchweg verlorengehen. Die Gefahr ist jedenfalls groß, daß aus dem Wegsehen oder Wegdrehen blind geschlagen wird.

Der nachfolgende Stoffverteilungsplan entspricht dem Zehnstundenlehrplan des Schulbogens. Jede Ausbildungsstunde enthält aber so viel Ausbaumöglichkeiten, daß zu einer vollkommenen Grundausbildung insgesamt mindestens 30 Stunden notwendig sind. Die Vorausbildung in den Schulen, die sich lediglich auf das zweite Viertel des Winterhalbjahres erstreckt und jährlich etwa 10 Stunden beansprucht, würde sich demnach auf 3 Jahre verteilen.

Der Ausbildungsplan für die Oberstufe der Mittel- und höheren Schulen sieht vor:

1. Jahr: Allgemeine Ausbildung:

Alle Übungen a und b des folgenden Stoffverteilungsplanes mit Ausnahme der 2. Stunde, in der noch die Übung c hinzukommt, und der 6. und 7. Stunde, in denen nur die Übungen a durchgenommen werden.

Ziel: Freier Kampf über 1 Runde von 3 Minuten.

Die allgemeine Ausbildung hat die Aufgabe, bei den Schülern das

Vertrauen zur eigenen Kraft und Selbständigkeit wachzurufen; Hand in Hand damit erfolgt die technische Ausbildung. Die technischen Übungen sind also nicht einzeln so lange zu üben, bis sie richtig erscheinen, sondern immer abwechselnd mit Partnerübungen durchzunehmen.

2. Jahr: Vertiefung der allgemeinen Ausbildung und kämpferische Vorbereitung:

Wiederholung sämtlicher Übungen ab 3. Stunde. Ausschaltung der Finten bis zur 8. Stunde.

Ziel: Freier Kampf über 2 Runden von je 3 Minuten.

Geräteboren, Seilspringen und Körperschule treten hinzu, die jedoch niemals zur Hauptbeschäftigung werden dürfen. Es ist darauf zu achten, daß am Gerät, sei es am Lumpensack, an der Maisbirne oder am Doppelendball, nur die Stöße oder Stoßverbindungen aus der Kampfschule unserer Grundausbildung angewandt werden. Die leistungsmäßigen Anforderungen sind auf 2 Runden mit 1 Minute Zwischenpause nach und nach zu erhöhen.

3. Jahr: Kampfmäßige Schulung:

Wiederholung aller Übungen b, c und d ab 4. Stunde mit Hinzunahme der Finten, ständig unter dem Gesichtspunkt der kampfmäßigen Vorbereitung.

Erst eine solche Grundausbildung ist die Voraussetzung für die spätere Anwendung von Haken und die Schulung zum Halbdistanz- und Nahkampf.

Ziel: Freier Kampf über 3 Runden von je 3 Minuten.

Für die Unter- und Mittelstufe der Mittel- und höheren Schulen, für Volksschulen und für alle Jugendlichen vom 12. Lebensjahre ab gilt derselbe Plan, jedoch mit der Einschränkung der Dauer der Kampfunden auf 2 Minuten.

Sollten für die Vorausbildung jährlich mehr als etwa 10 Stunden zur Verfügung stehen, so sind die Übungen a-d hintereinander durchzunehmen; auch kann der Übungsstoff für 1 Stunde gegebenenfalls auf 2-4 Stunden, je nach Schwierigkeit, verteilt werden; der Aufbauplan darf dabei aber keine Änderungen erfahren.

2. Stoffverteilung

Seite

Vorübungen, ohne Handschuhe und ohne Partner

1. Stunde:

1. Fausthaltung	7
2. Vorstellung	9
3. Gerade Stöße	10
4. Schrittbeugung	12
5. Stöße aus der Bewegung	12

Übungen mit Handschuhen und mit Partner

2. Stunde:

Linker Gerader mit gleichzeitigem Abblocken rechts (ohne Schrittbeugung)	29
a) Bestimmte Ausführung, in regelmäßigen Zeitabständen . .	29
b) Bestimmte Ausführung, in unregelmäßigen Zeitabständen .	30
c) Wie b, mit Zieländerung	30

3. Stunde:

Linker Konter (Gegenstoß) nach Abwehr durch Rückschritt . .	31
a) Bestimmte Ausführung, in regelmäßigen Zeitabständen . .	31
b) Bestimmte Ausführung, in unregelmäßigen Zeitabständen .	32
c) Beliebige Ausführung, in unregelmäßigen Zeitabständen .	33
d) Wie c, mit Gegenkonter	33

4. Stunde:

Rechter Gerader (mit und ohne Schrittbeugung)	34
a) Einfache Stoßübung	34
b) Bestimmte Ausführung, in regelmäßigen Zeitabständen . .	35
c) Wie b, mit Schrittbeugung vor- und rückwärts	35
d) In beliebigem Wechsel mit Linken	35

5. Stunde:

Rechter Konter nach Abwehr durch Rückschritt	36
a) Bestimmte Ausführung, in unregelmäßigen Zeitabständen .	36
b) Beliebige Ausführung, in unregelmäßigen Zeitabständen .	37
c) Beliebige Ausführung, ohne tempoführenden Partner . . .	37
d) Wie c, mit linkem und rechtem Konter	38

	Seite
6. Stunde:	
I. Linker Konter nach Handabwehr rechts (ohne Schritt- bewegung)	38
a) Bestimmte Ausführung, in unregelmäßigen Zeitabständen .	38
b) Beliebige Ausführung, in unregelmäßigen Zeitabständen. .	38
II. Rechter Konter nach Handabwehr links (ohne Schritt- bewegung)	39
a) Bestimmte Ausführung, in unregelmäßigen Zeitabständen	39
b) Beliebige Ausführung, in unregelmäßigen Zeitabständen .	40
III. Linker und rechter Konter nach entsprechender Hand- abwehr (ohne und mit Schritt- bewegung).	41
a) Beliebige Ausführung bei einem Partner	41
b) Beliebige Ausführung bei beiden Partnern	41
c) Wie b, mit Gegenkonter nach Rückschritt	41
7. Stunde:	
I. Linker Körperstoß nach Abducken (ohne Schritt- bewegung)	42
a) Bestimmte Ausführung, in unregelmäßigen Zeitabständen .	42
II. Rechter Körperstoß nach Abducken (ohne Schritt- bewegung)	43
a) Bestimmte Ausführung, in unregelmäßigen Zeitabständen .	43
b) Beliebige Ausführung, in unregelmäßigen Zeitabständen .	44
c) Wie b, beliebige Ausführung	46
d) Wie c, mit Handabwehr und Konter bei beiden Partnern. .	46
8. Stunde:	
Gewöhnung an Finten, Doppelstöße zum Kinn	46
I. Doppelstoß links mit Stoppen (ohne Schritt- bewegung)	47
a) Bestimmte Ausführung	47
b) Beliebige Ausführung	47
II. Doppelstoß links mit Handabwehr (ohne und mit Schritt- bewegung)	48
a) Bestimmte Ausführung	48
b) Beliebige Ausführung	48

	Seite
c) Beliebige Ausführung bei beiden Partnern mit Finten und Kontern nach Handabwehr	48
d) Beliebige Ausführung bei beiden Partnern mit Finten, Kontern und Gegenkontern	48
9. Stunde:	
Angriff mit Finten, Doppelstöße vom Kinn zum Körper, und umgekehrt (mit Schrittbe- wegung).	49
a) Bestimmte Ausführung mit Doppelstoß links	49
b) Bestimmte Ausführung mit Doppelstoß links-rechts	50
c) Beliebige Ausführung mit Doppelstoß links.	50
d) Beliebige Ausführung mit Doppelstoß links und links-rechts	50
e) Beliebige Ausführung mit Finten, Kontern und Gegenkontern	50
Freier Kampf	51
10. Stunde:	
1. Jahr: 1 Runde zu je 3 Minuten	51
2. Jahr: 2 Runden zu je 3 Minuten	51
3. Jahr: 3 Runden zu je 3 Minuten	51

3. Stundenbilder

Erste Stunde

Sie umfaßt vorwiegend mechanische Vorübungen:

1. Fausthaltung	7
2. Boxstellung	9
3. Gerade Stöße	10
4. Schrittbe- wegung	12
5. Verbindung von Stoß und Schrittbe- wegung	12

Sie können und sollen von den Schülern nicht bis zur Vollendung geübt werden, da die Voraussetzung dafür, der Gegner, noch fehlt.

Die notwendigen Wiederholungen dieser Übungen und die Verbesserungen von Stand, Haltung und Stoß müssen in die späteren Partnerübungen immer wieder eingeschaltet und auch bei diesen selbst

vorgenommen werden. Die für diese mechanischen Übungen ohne Gegner und Handschuhe vorgesehene Zeit soll nicht wesentlich überschritten werden.

Zweite Stunde

Linker Gerader mit gleichzeitigem Abblocken rechts
(ohne Schrittbeugung)

a) In regelmäßigen Zeitabständen

Beide Partner stehen sich in Reichweite gegenüber und stoßen ohne Schrittbeugung in regelmäßigen Zeitabständen, jedoch ohne Zählen und ohne Kommando, linke Gerade zum Kinn des Gegners; d. h. also, entweder links angreifen oder den Angriff des Gegners links stoppen. Gleichzeitig wird mit der geöffneten rechten Hand der Stoß des Gegners geblockt.

Jeder dieser drei Stöße muß mit vollem Körpereinsatz durchgeführt werden.

Ziel des Stoßes ist in jedem Falle das Kinn des Gegners.

Das Blocken mit der freien Hand richtet sich nach der Faust des Gegners. Der Kräfteinsatz darf sich nur auf den Stoß auswirken; die Abwehr muß locker erfolgen.

Der Blick ist stets zum Gegner gerichtet. Nach jedem Stoß sind beide Arme in die Grundhaltung (Vorstellung) zurückzunehmen.

Häufige Fehler:

1. Die Schüler stehen sich außer Reichweite gegenüber.
2. Der Blick ist statt auf den ganzen Gegner nur auf einen Teil (Augen, Handschuhe) gerichtet.
3. Die Beinstellung ist nicht fest genug, d. h. der Schüler verliert beim Mitstoßen die Standsicherheit.

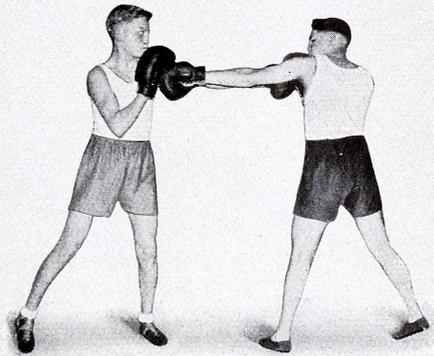


Bild 21. Blocken und Stoppen eines linken Stoßes. Da im zweckmäßigen Borens Abwehr stets mit Angriff verbunden ist, muß das Blocken immer in Verbindung mit einem Stoppstoß ausgeführt werden

4. Die deckende Hand wird verkrampft am Kinn festgehalten, statt sie nach erfolgter Abwehr sofort wieder in die Grundhaltung zurückzunehmen.
5. Der Schüler schlägt mit beiden Händen, d. h. auch mit dem abwehrenden Arm.

b) In unregelmäßigen Zeitabständen

Ausführung wie unter a, mit dem Unterschied, daß jetzt einer der beiden Partner das Zeitmaß angibt; der andere hat zu stoppen. Beide sollen sich möglichst oft im Tempoführen abwechseln.

Die Stöße erfolgen jetzt in unregelmäßigen Zeitabständen, ohne daß der Zeitpunkt durch Zählen oder irgendwelche Zeichen vorher bekanntgegeben werden darf. Jedes mechanische Schlagen ist zu vermeiden; deshalb sind die Pausen zwischen den Stößen jeweils beliebig zu verlängern. Der Partner darf erst nach Erkennen des Angriffes stoppen. Er wird also hier schon gezwungen, sich völlig auf den Gegner einzustellen.

Häufige Fehler:

1. Die deckende Hand wird am Kinn festgehalten.
2. Eine falsche Schonung des Partners führt zu kraftlosen Stößen.
3. Die Ausführung der Stöße erfolgt überhastet, so daß ausreichender Körpereinsatz und die Voraussetzungen für einen Stoppstoß nicht mehr gegeben sind.
4. Die Augen werden beim Mitschlagen geschlossen oder der Kopf weggedreht.

c) In unregelmäßigen Zeitabständen mit Zieländerung

Ausführung wie unter b, mit dem Unterschied, daß der tempoführende Partner nicht unbedingt zum Kinn stößt, sondern seinem Angriff jedesmal ein anderes Ziel gibt; der Mitstoßende führt seinen Stoppstoß jedoch immer zum Kinn des Gegners.

Es ist zweckmäßig, den Schülern als untere Grenze des Schlagzieles die Brusthöhe zu bestimmen, um Tieffschläge zu vermeiden.

Diese Übung dient ausschließlich der Beweglichmachung der deckenden Hand, die unabhängig vom aktiven Arm reflexartig zu decken oder abzuwehren hat.



Bild 22. Weite Schrittstellung ist nötig. Der deutsche und der belgische Meister im Weltergewicht Eder und Charlier beweisen es. Aus ihrem Kampf um die Europameisterschaft

Dritte Stunde

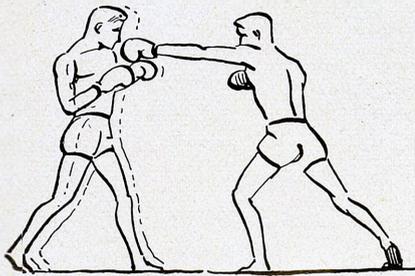
Linker Konter (Gegenstoß) nach Abwehr durch Rückschritt

a) In regelmäßigen Zeitabständen

Beide Schüler stehen sich in der Vorstellung in Reichweite gegenüber und stoßen ohne Schrittbewegung in regelmäßigen Zeitabständen zwei linke Gerade zum Kinn des Gegners, die beiderseits gleichzeitig mit der geöffneten rechten Hand geblockt werden. Beim dritten geraden Stoß von A weicht B, ohne zu stoppen, durch einen Rückschritt aus. Diese Übung wird so oft wiederholt, bis das Ausweichen blitzschnell und fehlerfrei gelingt. Dann wird die Übung durch einen Konter von B zum Kinn von A ergänzt, den dieser mit der freien geöffneten rechten Hand blockt. Die Übung wird im Wechsel wiederholt.

Der Zweck der Schulung wird nicht erreicht, wenn die Schüler die vorstehend beschriebenen Schlag- und Schrittfolgen nur

mechanisch ausführen. So darf z. B. der Rückschritt von B erst nach Erkennen des Angriffs von A erfolgen. Ferner darf B erst den



Nachstoß anbringen, wenn der Rückschritt beendet ist und er so fest steht, daß er bei der Vorwärtsbewegung das nötige Gewicht in den Schlag legen kann. Es kommt also nicht auf das Auswendiglernen von Bewegungsfolgen an, sondern auf das rechtzeitige Erkennen gegnerischer Absichten, denen zweckentsprechende

Abwehr- und Angriffsmaßnahmen entgegenzustellen sind.

b) In unregelmäßigen Zeitabständen

Ausführung wie unter a, mit dem Unterschied, daß der tempoführende Partner vor dem dritten geraden Stoß eine Pause einschaltet, die nach Belieben länger oder kürzer gehalten werden kann. Die Abwehr

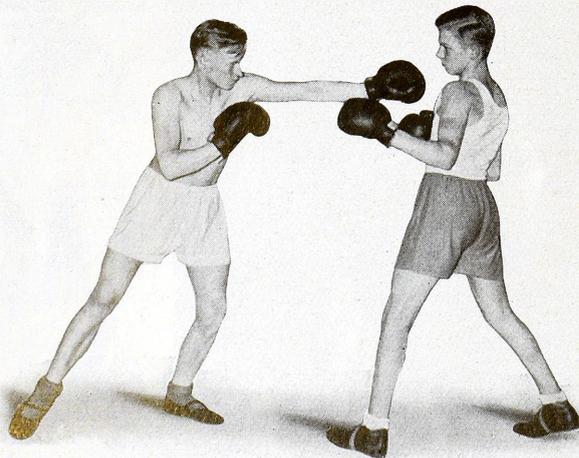


Bild 23. Rückschrittabwehr mit Gegenstoß links. Der Gegenstoß oder Konter muß vom Angreifenden mit der freien rechten Hand geblockt werden, da durch die Körpervorlage ein Ausweichen nicht mehr möglich ist

durch Rückschritt auf der Gegenseite darf erst dann erfolgen, wenn der bestimmte Stoß startet.

Öfteres Wechseln des tempoführenden Partners ist zu beachten.

c) Beliebige Ausführung

Die Abwehr mit dem Gegenstoß kann jetzt zu einem beliebigen Zeitpunkt, entweder beim ersten oder bei einem späteren Stoß, erfolgen. Der tempoführende Partner greift in unregelmäßigen Zeitabständen an. Der zum Kontern bestimmte Partner hat die Aufgabe, durch kräftige, mit vollem Gewichtseinsatz ausgeführte Stoppstöße den Gegner zu ebensolchen Angriffsstößen zu zwingen, um sich eine Kontergelegenheit zu schaffen, bei der er seinen Gegenstoß anbringen kann. Der Schüler wird dadurch frühzeitig geschult, nicht auf die Gelegenheit zum Gegenstoß zu warten, sondern sich die Kontergelegenheit durch Angriff zu erzwingen.

Öfteres Wechseln des konternden Partners erforderlich.

d) Wie c, mit Gegenkonter

Der Gegenkonter stellt erhöhte Anforderungen an Geistesgegenwart und Entschlußkraft. Wenn z. B. ein Kämpfer eine Konterabsicht zu erkennen gegeben hat, dann läßt der Gegner diesen Konter zur Entwicklung kommen, wehrt plötzlich ab – meistens durch Rückschritt – und beantwortet diesen Konter mit einem Gegenkonter.

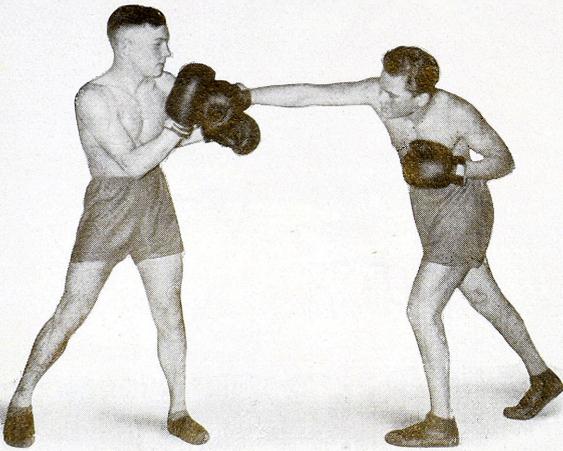
Ausführung wie bei c. Beide Partner versuchen, sich gegenseitig zu kontern. Hier ist es besonders nötig, mit Körpereinsatz und unter größter Aufmerksamkeit zu boren, da der Schüler nie weiß, ob der Gegner kontert oder nicht. Er muß den Gegner zum kräftigen Stoppen oder Angreifen zwingen, um ihn kontern zu können, oder ihn zum Kontern veranlassen, um dann diesen Gegenstoß wieder zu kontern. Dieser letzte Konter hat durchweg große Wirkung, da sich der Gegner sicher fühlt und meistens wuchtiger schlägt, als es seine Standssicherheit erlaubt.

Vierte Stunde

Rechter Gerader (mit und ohne Schrittbewegung)

a) Einfache Stoßübung: Rechter Gerader mit Abblocken rechts

Beide Partner stehen sich in der Vorstellung auf Reichweite gegenüber und stoßen in gleichen Zeitabständen zwei linke Gerade zum Kinn des Gegners, die von beiden mit der offenen rechten Hand geblockt werden. Dann schlägt im zeitlich gleichen Abstand A einen rechten geraden



Stoß in die geöffnete rechte Hand von B, der nicht stoppt, sondern den Schlag nur auffängt. Diese Übung hat den Zweck, dem Schüler den Stärkeunterschied zwischen dem linken und rechten Stoß klarzumachen. Da beim rechten Geraden – im Gegensatz zum linken – die Streckkraft des hinteren Beines sich auf den Stoß unmittelbar überträgt, der Gewichtseinsatz also vollständig ist, muß sich dieser Stoß vom linken in der Wirkung erheblich

Bild 24. Vorübung zum Kinnstoß rechts (einfache Stoßübung). A stößt einen rechten Geraden in die geöffnete rechte Hand des Gegners. B blockt mit der rechten Hand, ohne links zu stoppen

unterscheiden. Gegenseitig Fausthaltung und Kräfteinsatz beachten und nötigenfalls berichtigen.

Häufige Fehler:

1. Die schlagende Hand ist mangelhaft geschlossen.
2. Die schlagende Schulter ist nicht ausreichend gehoben.
3. Die Füße werden nicht in die Stoßrichtung gedreht.

b) In regelmäßigen Zeitabständen: Zwei Linke und eine Rechte, beide Partner stoßen gleichzeitig

Die beiden Linken werden rechts, die Rechte links geblockt. Anfangs wird der rechte Gerade noch nicht mit vollem Gewichtseinsatz gestossen, um dem Partner die ungewohnte Deckung links zu ermöglichen. Die Schläge werden allmählich härter bis zur vollendeten Ausführung.

Bei diesen Rechtsstößen wird sich herausstellen, daß der Schüler entgegen seiner Absicht nicht das Kinn des Gegners trifft, sondern fast regelmäßig auf die angreifende Faust des Gegners schlägt. Die Ursache liegt darin, daß ihm das Vertrauen zur deckenden linken Hand wegen mangelnden Koordinationsvermögens noch fehlt. Deshalb ist diese Übung so oft zu wiederholen, bis beide Partner ihre Rechte mit vollem Gewichtseinsatz und ziel-sicher stoßen können.

c) Wie b mit Schrittbewegung vor- und rückwärts: Zwei Linke und eine Rechte

A stößt zwei Linke und einen Rechten in Verbindung mit je einem Vorwärtsschritt beim Stoß zum Kinn von B. Der

Partner stoppt jedesmal und löst sich nach jedem Stoß durch 1 Rückschritt.

Häufiges Wechseln der Partner ist erforderlich.

d) In beliebigem Wechsel mit Linken:

Beliebige Anwendung von Linken und Rechten je eines Partners, Abwehr durch Stoppen oder linken Konter

A stößt linke und rechte Gerade in ungezwungener Reihenfolge und versucht, mit seiner Rechten den Gegner zu überraschen.

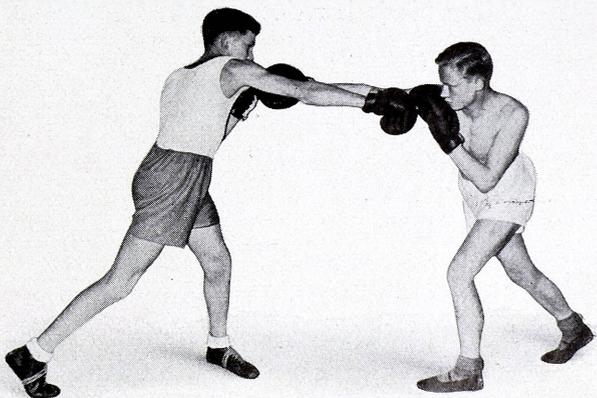


Bild 25. Stoßübung rechts gleichzeitig. Man achte bei dieser Übung auf richtige Fußstellung, auf völliges Strecken des rechten Beines und möglichst weite Vorlage der rechten Schulter

B hat alle Stöße zu stoppen oder links zu kontern.

Häufiger Aufgabenwechsel und häufiges Auswechseln der Partner ist erforderlich.

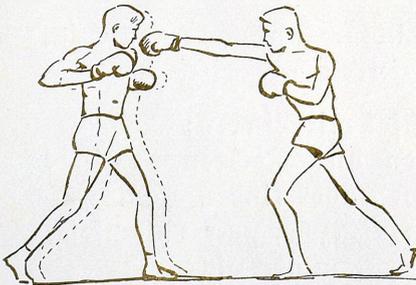
Fünfte Stunde

Rechter Konter nach Abwehr durch Rückschritt

a) Bestimmte Ausführung in unregelmäßigen Zeitabständen: Zwei Linke und eine Rechte, Abwehr und Konter beim rechten Geraden

A führt zwei linke Gerade und einen Rechten zum Kinn des Partners. Die beiden Linken werden von B links kräftig gestoppt, so daß bei beiden die freie rechte Hand zum Blocken eingreifen muß. Der Rechte wird mit Rückschritt abgewehrt und mit sofortigem Nachstoß rechts beantwortet.

Der Lehrer hat besonders darauf zu achten, daß der rechte Gerade als Angriffsstoß mit vollem Körpereinsatz und über die ganze Distanz gestoßen wird. Jeder schwach geführte dritte Stoß, in der Absicht, dem Konternden keine Angriffsmöglichkeit zu geben, erreicht tatsächlich das Gegenteil; je geringer die Stoßkraft, desto weniger ist der Gegner gezwungen, nach rückwärts auszuweichen, und um so schneller kann er mit seinem Konter starten. Keine dieser Partnerübungen darf einseitig aufgefaßt werden; es sind für beide Partner wichtige Aufgaben zu lösen. Durch die Möglichkeit, in unregelmäßigen Zeitabständen zu schlagen, und durch saubere Ausführung der Stöße ist dem angreifenden Partner die Gelegenheit gegeben, dem Konternden zuvorzukommen.



Mit Rücksicht auf eine gründliche Ausbildung ist darauf zu achten, daß die einzelnen Partnerübungen wie angegeben durchgeführt werden. Es wird keinem Schüler ein Dienst erwiesen, wenn sein Partner bewußt daneben, auf den Handschuh oder zu weich schlägt.

b) Beliebige Ausführung in unregelmäßigen Zeitabschnitten: Mehrere Linke und ein Rechter, Abwehr und Konter beim rechten Geraden

Die Aufgabe wird jetzt schwieriger, da der Konternde nicht weiß, wann der Angriff rechts erfolgt. A stößt nach einer beliebigen Anzahl von Linken jeweils einen Rechten zum Kinn des Gegners. B hat die linken Angriffsstöße links zu stoppen und die Rechte nach Rückschritt-abwehr rechts zu kontern.

Es ist dafür zu sorgen, daß der Partner, dem die Möglichkeit gegeben ist, in unregelmäßigen Zeitabständen anzugreifen, nur saubere Stöße ausführt. Ein zu schnelles Aufeinanderfolgen der Stöße ist daher falsch. Auch kleinere Täuschungen oder Finten sind noch nicht zu gestatten.

Wechselnde Ausführung erforderlich.

c) Wieb, ohne tempoführenden Partner: Beliebige Stoßübung beider Partner mit Konter rechts

Der tempoführende Partner ist jetzt ausgeschaltet. A versucht, durch Angriffsstöße links und rechts den Gegner zu einem Angriff rechts zu veranlassen, um diesen rechts zu kontern. Um die Absicht des Konterns nicht preiszugeben, darf Partner A nicht auffällig auf eine Gelegenheit warten, sondern muß versuchen, sie sich durch Angriff zu erzwingen.



Bild 26. Rückschrittabwehr mit Gegenstoß rechts. Dem Stoß des Angreifenden wird durch Ausweichen nach rückwärts entgangen, um den Gegner in eine möglichst weite Körpervorlage zu bringen. Der Konternde (links) darf daher unter keinen Umständen den rechten Geraden des Gegners vorher blocken. Der Angreifende hat die freie linke Hand so zu halten, daß er den Gegenstoß blocken kann

d) Wie c, mit linkem und rechtem Konter: Beliebige Stoß-
übung beider Partner mit linkem und rechtem Konter
und Gegenkonter

Beide Partner greifen jetzt an, um sich Gelegenheiten zum Kontern zu verschaffen. Neben dem rechten Geraden als Angriffs- oder Gegenstoß wird auch der linke Gerade gekontert oder gegengekontert.

Die Übungen c und d können wegen ihres Wertes zur Schulung der Geistesgegenwart und schnellen Entschlußkraft nicht oft genug wiederholt werden.

Sechste Stunde

I. Linker Konter nach Handabwehr rechts (ohne Schrittbewegung)

a) Bestimmte Ausführung, in unregelmäßigen Zeitabständen

Der tempoführende Partner stößt drei linke Gerade zum Kinn des Gegners in unregelmäßigen Zeitabständen, die zweimal von der Gegenseite durch Linke gestoppt werden müssen. Die freie rechte Hand blockt bei beiden. Beim dritten Stoß begegnet B mit Handabwehr rechts. Erst wenn die Abwehrbewegung fehlerfrei gezeigt wurde, ist diese Übung mit sofortigem linkem Gegenstoß zum Kinn zu erweitern. Dieser wird dann von A mit der freien geöffneten rechten Hand geblockt.

Technische Ausführung s. unter „Handabwehr“, S. 19.

Häufige Fehler:

1. Bei der Abwehr wird zu kräftig weggeschlagen, statt locker wegzudrücken.
2. Die abwehrende Hand greift zu weit vor.
3. Die eigene Deckung wird durch zu weites Wegdrücken gefährdet.

b) Beliebige Ausführung, in unregelmäßigen Zeitabständen: Mehrere Linke, Handabwehr rechts mit linkem Gegenstoß

Der zum Kontern bestimmte Partner muß durch kräftige Angriffs- und Stoppstöße den Gegner zum kraftvollen Angriff zwingen, um die Absicht des Konterns zu verbergen und um seinen Gegenstoß wirkungsvoll anbringen zu können. Das Tempoführen ist hier ausgeschaltet, daher fällt auch das auffällig längere Warten



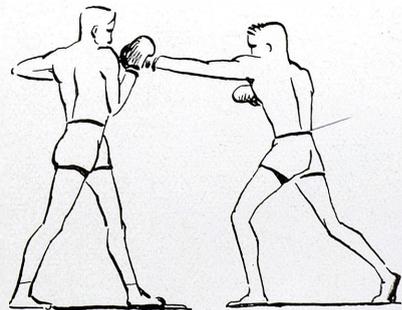
Bild 27. Im Vordergrund des Bildes der Verfasser des Buches in seinem letzten Kampf als Berufsbörer 1932 gegen den holländischen Meister im Weltergewicht Len Sanders bei der Ausführung einer Rückschrittabwehr mit rechtem Gegenstoß

weg. Auf richtige Distanz ist zu achten. Jede Schrittarbeit hat aus erzieherischen Rücksichten zu unterbleiben.

II. Rechter Konter nach Handabwehr links (ohne Schrittbewegung)

a) Bestimmte Ausführung in unregelmäßigen Zeitabständen

Der tempoführende Partner führt in unregelmäßigen Zeitabständen drei linke Gerade zum Kinn des Gegners. Die beiden ersten werden von B kräftig links gestoppt – beide blocken mit offener rechter Hand –, während der dritte mit Handabwehr links und darauf=folgendem Konter rechts beantwortet wird. Auch hier wird zunächst



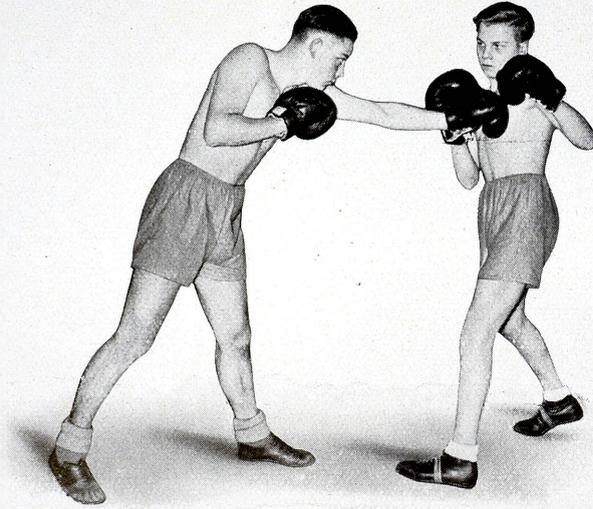
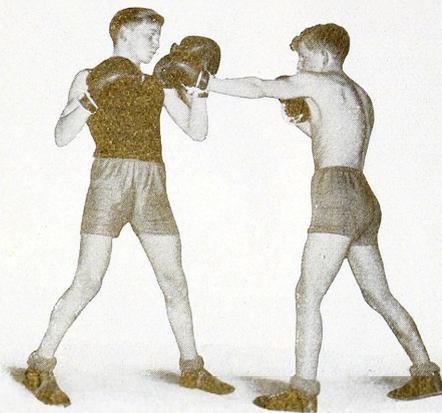
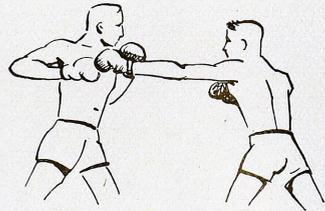


Bild 28. Handabwehr rechts mit darauffolgendem linken Gegenstoß.

die Abwehrbewegung als solche geübt; ist sie fehlerfrei, kann der Gegenstoß hinzugenommen werden.

Einzelheiten in der Ausführung s. unter Absatz 1a.



b) Beliebige Ausführung, in unregelmäßigen Zeitabständen: Mehrere linke, Handabwehr links mit rechtem Konter (ohne Schrittbewegung)

Ausführung wie unter Absatz 1b.

Bild 29. Handabwehr links mit darauffolgendem rechten Gegenstoß

III. Linker und rechter Konter nach entsprechender Handabwehr (ohne und mit Schrittbewegung)

a) Beliebige Ausführung bei einem Partner (mit Schrittbewegung)

Man greift mit linken und rechten Geraden, ohne zum Tempoführen bestimmt zu sein, in beliebiger Reihenfolge an. Man stoppt und kontert nach wechselseitiger Handabwehr oder greift selbst an. Es ist praktisch gleichgültig, ob die Handabwehr eines geraden Stoßes rechts oder links erfolgt; wichtig ist jedoch, daß nach jeder Handabwehr rechts grundsätzlich nur links, nach jeder Handabwehr links nur rechts gekontert wird. Eine Handabwehr des rechten Geraden ist unvorteilhaft, da der Stoß zu plötzlich und wuchtig kommt, um ihn mit Sicherheit abwehren zu können. Es wird deshalb in dieser Schulung darauf verzichtet, die Handabwehr des rechten Geraden schulmäßig zu üben.

Öfteres Wechseln der Aufgaben der Partner.

b) Beliebige Ausführung bei beiden Partnern: Linke und rechte Kontere nach entsprechender Handabwehr (mit und ohne Schrittbewegung)

Beide Partner versuchen sich gegenseitig nach Handabwehr links und rechts zu kontern und müssen deshalb bemüht sein, durch Angriffs- oder Stoppstoße den Zeitpunkt ihrer Handabwehr – unter größter Aufmerksamkeit – zu verbergen. Diese Übung stellt große Anforderungen an das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln, da die Schüler trotz Schrittbewegung nicht außer Reichweite gehen dürfen und ungeachtet der Gefahr, gekontert zu werden, stoppen oder kontern müssen. Gerade in dieser Übung zeigt sich die Notwendigkeit der lockeren und geschlossenen Haltung der Arme in der Vorstellung, da Angriff und Abwehr blitzschnell wechseln.

c) Wie b, mit Gegenkontere nach Rückschritt: Beliebiger Gegenstoß nach Handabwehr mit darauffolgendem Gegenkontere nach Rückschrittabwehr

Ausführung wie bei c unter Anwendung von Rückschrittkontere links und rechts. Es ist auch darauf zu achten, daß die Schüler trotz der Schritt-

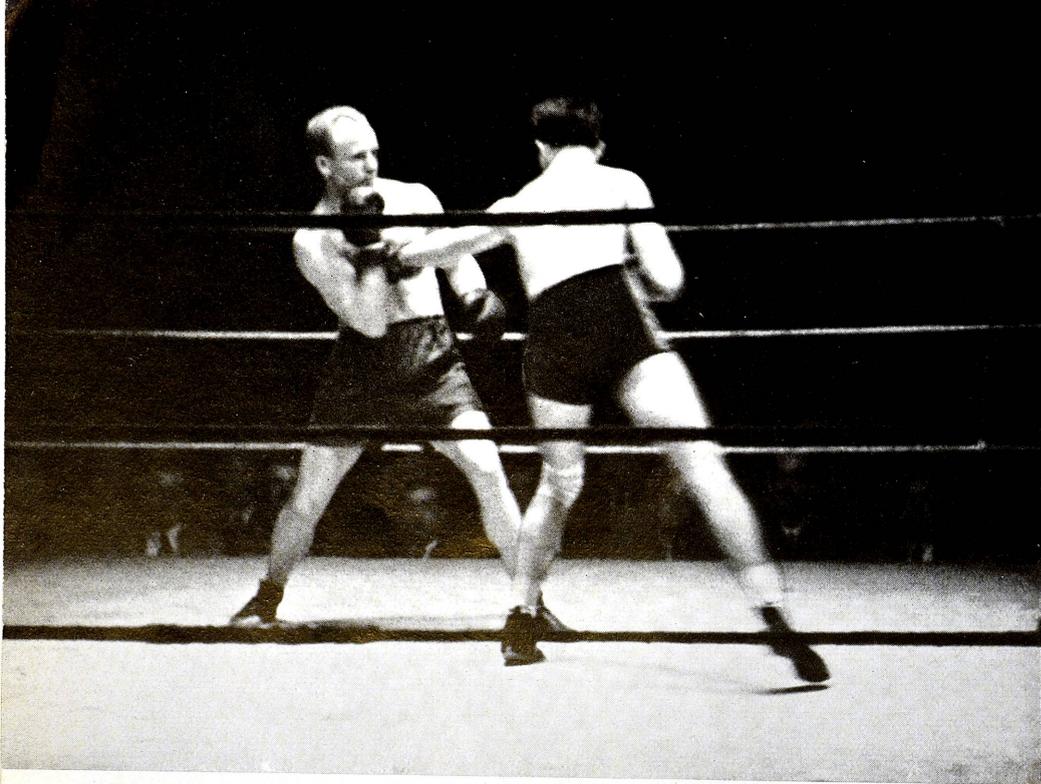


Bild 30. Im Kampf um die Mittelgewichtsmeisterschaft von Deutschland zwischen Besselmann und Böck führt Besselmann (links) eine Handabwehr rechts aus und kontert sodann seinen Gegner mit einem linken Haken

bewegungen immer in Reichweite bleiben; nur dann bieten sich die Gelegenheiten zum Kontern und Gegenkontern. Erfolgt ein Gegenstoß nach Handabwehr eines Partners, so muß der andere versuchen, diesen Gegenstoß mit einem Rückschrittkonter zu beantworten.

Die Möglichkeiten, diese Übung zu entwickeln, sind nahezu unbegrenzt, und es empfiehlt sich, sie oft zu wiederholen.

Siebente Stunde

I. Linker Körperstoß nach Abducken (ohne Schrittbewegung)

a) Bestimmte Ausführung, in unregelmäßigen Zeitabständen

A stößt in unregelmäßigen Zeitabständen drei linke Gerade zum Rinn des Partners. B stoppt entweder alle drei Stöße oder duckt den

dritten nach halbrechts vorwärts ab mit gleichzeitigem linkem Gegenstoß (Konter zum Körper, Magen, Herz, kurze Rippen).

Das Abducken hat aber immer erst im letzten Augenblick zu erfolgen, um die Absicht des Körperstoßes nicht vorzeitig zu erkennen zu geben. Die Abwehr des Körperstoßes geschieht mit der freien rechten Hand. Beim Erkennen des Stoßes geht die rechte Hand von A ein wenig nach unten und drückt die Faust des Gegners nach schräg tief links oder blockt sie mit dem Unterarm.

Häufiges Wechseln der Aufgaben der Partner ist erforderlich.

II. Rechter Körperstoß nach Abducken (ohne Schrittbewegung)

a) Bestimmte Ausführung in unregelmäßigen Zeitabständen

Es werden wieder drei linke Gerade von A in unregelmäßigen Zeitabständen zum Kinn des Gegners gestoßen, die von B gestoppt werden. B hat die

Wahl, den dritten Stoß links zum Kinn oder nach Abducken halblinks vorwärts mit einem rechten Geraden zum Körper zu beantworten.

Der Körperstoß wird von A mit der freien rechten Hand nach schräg tief links abgewehrt oder mit dem Unterarm geblockt.

Es ist besonders darauf zu achten, daß B erst beim Ansatz des dritten Stoßes von A abduckt. Der Konternde muß in Reichweite stehen, um im Abducken den Gegner herankommen zu lassen. Die Schüler sind von Anfang an so zu erziehen, daß sie sich im Abducken nicht vom

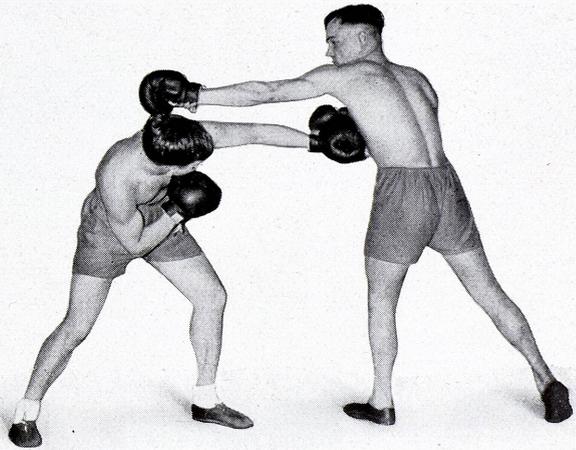


Bild 31. Linker Körperstoß während des Abduckens nach halbrechts vorwärts. Der Schwerpunkt des Körpergewichts muß auch im Abducken auf beiden Beinen ruhen



Bild 32. Rechter Körperstoß während des Abduckens nach halblinks vorwärts. Beim Angriffstoß links drückt die freie rechte Hand den Körperstoß nach links außen, so daß beim Verfehlen immer noch der Unterarm deckt

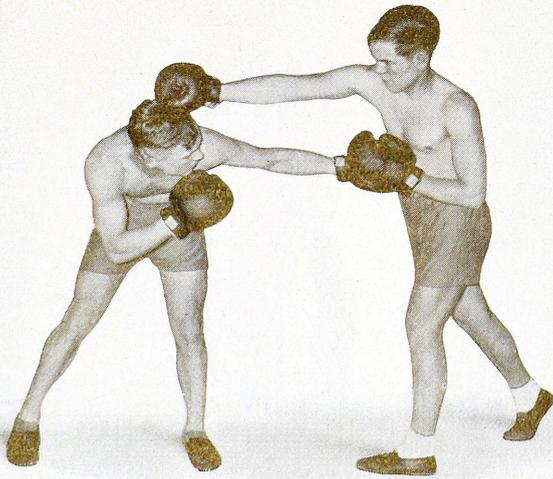


Bild 33. Linker Körperstoß während des Abduckens nach halbrechts vorwärts. In der Ausführung ist es gleichgültig, ob der Gegner links oder rechts schlägt

Gegner lösen - sondern ihm entgegengehen.

b) Beliebige Ausführung, in unregelmäßigen Zeitabständen: Anwendung von Körperstößen eines Partners

Beide Partner greifen mit linken und rechten Geraden in ungezwungener Reihenfolge an. Der Abduckende hat zu beachten, daß er

1. in aufrechter Stellung mit wirkungsvollen Angriffs- oder Stoppstößen zum Kinn den Gegner über die zeitliche Absicht seiner Konterstöße zum Körper im unklaren läßt,
2. plötzlich, also überraschend abduckt,
3. den Gegenstoß zum Körper des Gegners fast gleichzeitig mit dem Abducken ausführt, um durch das Auflaufen des Gegners die Wirkung seines Stoßes zu erhöhen.

Der Zweck dieser Übung wird nicht erreicht, wenn der Angreifende die Stöße nicht gegen das Kinn des Abduckenden richtet; jedes absichtliche Darüberschlagen ist für die Schulung des Partners nur von Nachteil.

Der Angreifende muß mit unberechenbaren Angriffsstößen zum Kinn das Abducken des Gegners zu verhindern suchen. Er soll auch dann noch zum Kinn stoßen, wenn der Gegner durch zu frühes Ausweichen mit dem Kumpf die Absicht eines nachfolgenden Körperstoßes

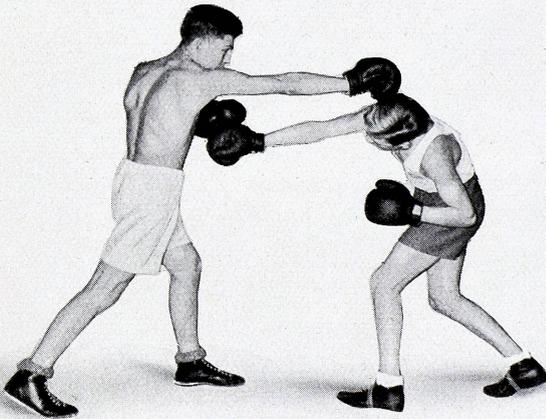


Bild 34. Rechter Körperstoß während des Abduckens nach halblinks vorwärts. Abducken beim Angriff rechts

zu erkennen gibt. In diesem Falle stoppt er den Abduckenden. Dieser muß davon überzeugt werden, daß ein zu frühes Abducken oder ein Ausweichen außer Reichweite zwecklos ist, da er in beiden Fällen leicht gestoppt werden kann.

Außerdem ist darauf zu dringen, daß der Angreifende beim rechten Stoß die freie linke Hand in lockerer Haltung zur Abwehr bereit hält; Körperstöße werden damit entweder nach tief rechts weggedrückt (nie geschlagen) oder mit dem Unterarm geblockt.

c) Wie b, beliebige Ausführung bei beiden Partnern: Anwendung von Kinn- und Körperstößen beider Partner

Beide Partner führen in ungezwungener Reihenfolge linke und rechte Gerade zum Kinn und Körper. Jeder der beiden hat die Aufgabe, den Gegner mit Körperstößen zu überraschen. Technische Einzelheiten s. unter b. Es ist immer wieder darauf zu achten, daß die Schüler

1. in Reichweite stehen,
2. nach schräg vorwärts abducken, d. h. den gegnerischen Stoß untertauchen, und
3. die jeweils freie Hand zur selbsttätigen Abwehr benutzen; sie muß reflexartig, unabhängig vom aktiven Arm, zu jeder Abwehr eingreifen können.

d) Wie c, mit Handabwehr: Beliebige Anwendung von Kinn- und Körperstößen in Verbindung mit Konter zum Kinn nach wechselnder Handabwehr beider Partner

Zu der Übung c tritt beiderseitige Handabwehr mit Konter zum Kinn hinzu. A wie B trachten, durch möglichst unregelmäßige Anwendung der beiden Stoßübungen den Gegner zu verwirren. Die Hauptaufgabe besteht darin, daß sich kein Partner zur Schrittarbeit zwingen läßt; d. h. jeder Schüler hat in dieser Übung nur aktiv abzuwehren.

Häufiges Wechseln der Partner ist erforderlich.

Achte Stunde

Gewöhnung an Finten, Doppelstöße zum Kinn

Mit der Gewöhnung an Finten wird der Erziehung zur Kaltblütigkeit ein besonderer Abschnitt eingeräumt. Der Schüler muß nun dazu angehalten werden, fintierte Schläge von solchen, die mit vollem Körpereinsatz geführt werden, zu unterscheiden. Das ist erforderlich, um auch in einer bewegten Kampfhandlung den klaren Überblick zu behalten, d. h. also, im Kampf nicht auf jeden Schlagansatz mit kräfteverzehrenden Ausweichbewegungen zu antworten. Aus erzieherischen Gründen muß der Schüler auch hier wieder angehalten werden, in Reichweite zu bleiben.

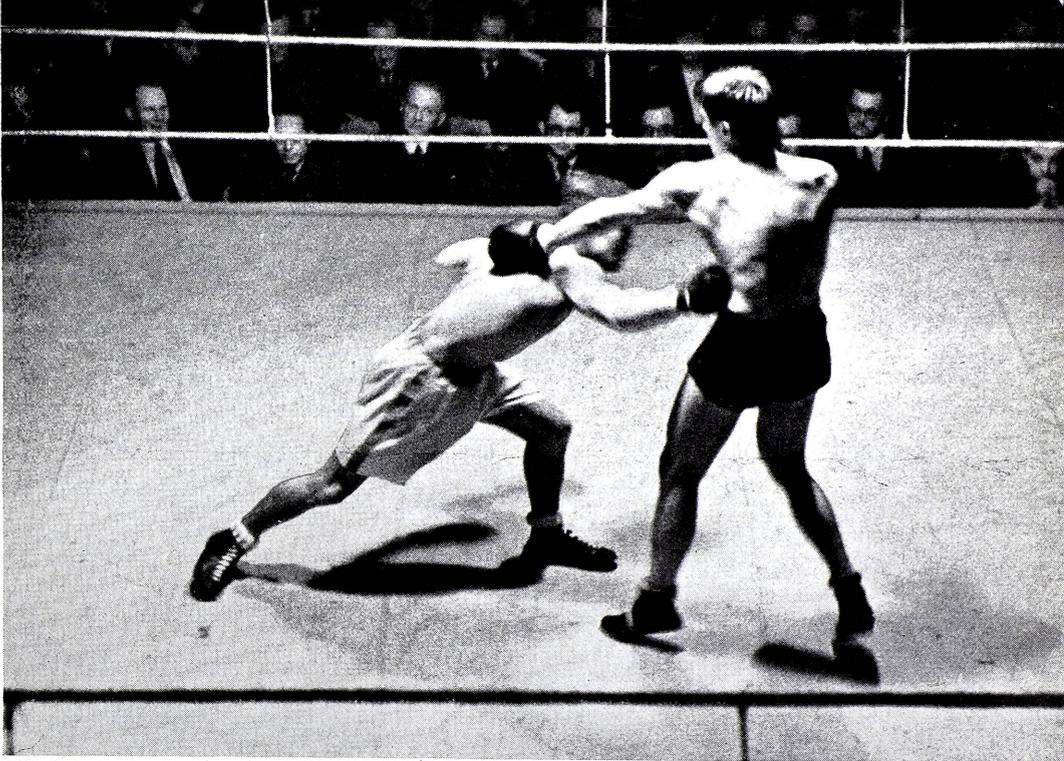


Bild 35. Dieses Bild vom Kampf um die deutsche Leichtgewichtsmeisterschaft zwischen Stegemann und Seisler zeigt einen rechten Körperhaken Seislers (links) während des Abduckens nach halblinks vorwärts

I. Doppelstoß links mit Stoppen (ohne Schrittbewegung)

a) Bestimmte Ausführung

Partner A führt tempoführend in unregelmäßigen Zeitabständen drei linke Gerade zum Kinn, die B zu stoppen hat. Es ist A freigestellt, den dritten Stoß erst nach einer Finte folgen zu lassen oder unmittelbar zu stoßen.

Sfteres Wechseln der Aufgaben der Partner notwendig.

b) Beliebige Ausführung

In dieser Übung stoßen oder stoppen beide in ungezwungener Zeitfolge linke Gerade zum Kinn des Gegners. Jedem der Partner fällt die Aufgabe zu, den anderen zu täuschen. Ziel der Übung ist, daß kein Stoß mit Körpereinsatz, ohne gestoppt zu sein, durchkommt. Vor allem achte man darauf, daß die Schüler jede Schrittarbeit vermeiden.

II. Doppelstoß links mit Handabwehr (ohne und mit Schritt- bewegung)

a) Bestimmte Ausführung

Wie unter Ia, mit dem Unterschied, daß B den dritten Stoß mit Handabwehr links und rechtem Gegenstoß beantwortet.

Handabwehr einer Finte ist falsch, da der zweite Stoß des Fintierenden in der Regel schneller das Ziel erreicht als der Konter des Abwehrenden. Hier ist eine kurze Handbewegung nötig, um noch blocken zu können, oder Blocken mit der Schulter.

b) Beliebige Ausführung: Anwendung von Finten eines Part- ners, Doppelstoß links und links=rechts zum Kinn (mit Schrittbewegung)

Der Zwang zum Tempoführen entfällt. A greift mit linken und rechten Geraden zum Kinn unter Anwendung von Finten an. B stoppt oder kontert nach beliebiger Handabwehr in zwangloser Reihenfolge. Zweck und Ziel wie in den vorhergehenden Übungen.

c) Beliebige Ausführung bei beiden Partnern: Mit Finten und Kontern nach Handabwehr. Doppelstoß links und links= rechts zum Kinn (mit Schrittbewegung)

Beide Partner versuchen mit linken und rechten Geraden das Kinn des Gegners zu treffen. Die Stöße können gegenseitig gestoppt oder nach beliebiger Handabwehr gekontert werden. Jeder Schüler hat die Aufgabe, seine Angriffe durch abwechselnde Anwendung von Finten so zu täuschen, daß sie schwer zu stoppen oder zu kontern sind. Trotz Schrittbewegung Reichweite beibehalten!

d) Beliebige Ausführung bei beiden Partnern: Mit Finten, Kontern und Gegenkontern (mit Schrittbewegung)

Ausführung wie unter c, mit Rückschrittkonter und Gegenkonter. Beide Partner sollen sich unter keinen Umständen in eine passive Verteidigung drängen lassen. Unter Schrittbewegung ist nur eine Zweckbewegung gemeint; das Ausweichen darf sich daher nur auf die Entfernung beschränken, in der noch ein sofortiges Einschreiten mit Konter und Gegenkonter möglich ist.

Neunte Stunde

Angriff mit Finten. Doppelstöße vom Kinn zum Körper, und umgekehrt (mit Schrittbewegung)

Die Anwendung von Finten erschließt für den Boxer eine Fülle von Übungsmöglichkeiten, die der Anfänger indes allzuleicht unzweckmäßig anwendet. Es ist daher notwendig, daß in unserer Grundschulung nur die bewährtesten, in der Praxis erprobten Doppelstöße geübt werden.

Die Verbindung von Körper- und Kinnstößen unter Anwendung von Finten dient ausschließlich dem Angriff. Der Erfolg liegt in der Überraschung. Hier sind auch Körperstöße im Angriff auszuführen, d. h. daß auch abgeduckt wird, ohne daß ein Stoß des Gegners dazu veranlaßt. Die Aufmerksamkeit des Gegners muß im entscheidenden Augenblick durch einen vorgetäuschten Angriff von dem beabsichtigten abgelenkt werden.

Fast gleichzeitig mit einer Finte zum Kinn erfolgt im flüchtigen Abducken nach schräg vorwärts der Hauptstoß zum Körper. Das Abducken beim Körperstoß ist selbst im Angriff nach einer Finte unbedingt notwendig, um die volle Reichweite zu erzielen, und wegen der eigenen Sicherheit. Andererseits wird durch eine Finte zum Körper die Abwehr des Gegners nach unten gezogen, so daß für einen Augenblick eine Blöße am Kinn entsteht, gegen die blitzschnell der Nachstoß gerichtet werden muß. Alle Finten müssen wirklichen Angriffsstößen ähneln, wenn sie ihren Zweck erfüllen sollen. Gleiche Täuschungen dürfen nicht wiederholt werden; Finte und tatsächlicher Stoß haben sich in unregelmäßigem Wechsel abzulösen.

Die folgenden Übungen werden wegen ihrer größeren Anforderung an die Aufmerksamkeit des Schülers zuerst mit Schrittbewegung durchgenommen; erst in den Wiederholungen innerhalb der Grundschulung sollten sie ohne Schrittarbeit gefordert werden.

a) Bestimmte Ausführung mit Doppelstoß links

Beide Partner stoßen in beliebiger Reihenfolge linke und rechte Gerade zum Kinn und Körper. A fintiert abwechselnd mit kräftigen

Angriffs- oder Stoppstößen links zum Kinn und führt im plötzlichen Abducken einen Nachstoß links zum Körper. B hat zu blocken und zu stoppen oder nach Abwehr durch Rückschritt zu kontern.

Anschließend Finte zum Körper und Hauptstoß zum Kinn.

Öfters wechseln.

b) Bestimmte Ausführung mit Doppelstoß links=rechts

A und B schlagen in ungezwungener Reihenfolge linke und rechte Gerade zum Kinn und Körper. A fintiert im Wechsel mit Stoppstößen links zum Körper und schlägt im Aufrichten einen rechten Geraden zum Kinn des Gegners. B hat die Aufgabe, durch Blocken, Stoppen und Kontern nach Abwehr durch Rückschritt die Angriffe zum Scheitern zu bringen.

Anschließend dieselbe Übung umgekehrt, also Finte links zum Kinn und Nachstoß rechts zum Körper.

c) Beliebige Ausführung mit Doppelstoß links

Beide Partner stoßen in unregelmäßiger Zeit- und Reihenfolge linke und rechte Gerade zum Kinn und Körper des Gegners. Jeder der Partner hat die Aufgabe, in unberechenbarem Wechsel von Angriffs-, Stopp- und Konterstößen entweder linken Doppelstoß zum Kinn oder linken Doppelstoß vom Körper zum Kinn, und umgekehrt, anzubringen.

d) Beliebige Ausführung mit Doppelstoß links und links=rechts

Ausführung wie unter c.

Die Täuschungsmöglichkeit wird durch die beiderseitige Anwendung von Doppelstößen links und links=rechts, sowohl vom Körper zum Kinn und umgekehrt als auch zum Kinn allein, erhöht.

Zweck und Ziel wie unter c.

e) Beliebige Ausführung mit Finten, Kontern und Gegenkontern

Sie umfaßt alle bisher gelernten Stöße und Stoßverbindungen. Beide Partner stehen sich in einem Übungskampf gegenüber, in dem alle Übungsformen der Grundschule zur Anwendung kommen können. Beide Gegner sollen versuchen, selbst im härtesten Kampf klaren Blick und Selbstbeherrschung zu bewahren.

Freier Kampf

Zehnte Stunde

Als Abschluß des ersten Ausbildungsjahres im Schulboxen der 3. Stufe ist für die zehnte Stunde der freie Kampf unter Anwendung aller bisher gelernten Übungsformen der Grundschule vorgesehen.

Bedingung: 1 Runde zu 3 Minuten.

Der Lehrer hat die Kämpfe zu überwachen, auch dann, wenn er einen begabteren Schüler zum Ringrichter bestimmt hat. Die Paare sind so zusammenzustellen, daß sie sich möglichst im Körpergewicht und auch im Können gleichen.

Es wird mit 10-14 Unzen-Handschuhen gekämpft. Glatte und harter Boden ist zu vermeiden. Wenn kein federnder Holzbelag vorhanden ist, müssen eine Zeltplanbespannung mit Filzunterlage oder zusammengefügte Matten verwandt werden. Die Größe des Kampfplatzes (Boxring) beträgt 5-6 m im Quadrat. Falls keine Seilbespannung für den Boxring beschafft werden kann, genügt im Notfalle ein lebender Ring von sitzenden oder stehenden Schülern in der vorgeschriebenen Größe.

Nach diesem ersten freien Kampf in der zehnten Stunde des ersten Jahres ist die Voraussetzung dafür geschaffen, daß im folgenden Jahr des Schulboxens der 3. Stufe, in der Vertiefung der Grundschule und der kämpferischen Vorbereitung, häufiger Übungskämpfe eingeschaltet werden.

In der zehnten Stunde des zweiten Ausbildungsjahres ist von den Schülern ein Kampf über 2 Runden zu je 3 Minuten mit einer Zwischenpause von 1 Minute zu verlangen; nach einer Kampfschulung im dritten Jahre über 3 Runden zu je 3 Minuten mit je 1 Minute Pause zwischen den Runden.

Weitere Richtlinien für den freien Kampf, die Beurteilung der Kämpfe und die sportlichen Regeln sind im folgenden Abschnitt 4 enthalten.

4. Wiederholungen

Zu Beginn jeder Stunde werden die Übungen der vorhergehenden Stunde wiederholt. Die Wiederholungen sollen mindestens ein Drittel der Gesamtzeit der Übungsstunden ausmachen.

Sie gestalten sich im 1. Jahr der Ausbildung etwa folgendermaßen:

3. Stunde:

Mehrere Linke in unregelmäßigen Zeitabständen mit und ohne Zieländerung. Die Schlagzeitfolge wird von einem Partner bestimmt, der andere hat links zu stoppen. Öfters wechseln.

4. Stunde:

Mehrere Linke in beliebigen Zeitabständen.

- a) Mit und ohne Zieländerung des tempoführenden Partners. Partner B stoppt jeden Linken links zum Kinn.
- b) Mehrere Linke des tempoführenden Partners A zum Kinn, in unregelmäßigen Zeitabständen. Partner B stoppt oder kontert links beliebig.

In beiden Übungen häufiger Aufgabenwechsel der Partner.

5. Stunde:

Zwei Linke und eine Rechte.

- a) In gleichen Zeitabständen (ohne Schrittbewegung).
- b) Mehrere Linke und Rechte des Partners A in unregelmäßigen Zeitabständen; Partner B stoppt und kontert links beliebig. Öfters wechseln.

6. Stunde:

Mehrere Linke und Rechte, von beiden Partnern in beliebiger Ausführung.

- a) In Verbindung mit Schrittbewegung Stoppen und Kontern links. Übungsmäßig, etwa 2 Minuten.
- b) Linke und rechte Gerade des Partners A in unregelmäßiger Reihenfolge und beliebigen Zeitabständen. Partner B stoppt die Linken und kontert die Rechten nach Abwehr durch Rückschritt. Öfterer Aufgabenwechsel der Partner.

7. Stunde:

Mehrere Linke, von beiden Partnern in beliebiger Zeitfolge.

- a) Stoppen oder Handabwehr links und rechts mit Konter, ohne Schrittbewegung je eines Partners.

- b) Wie a, jedoch von beiden Partnern mit Schrittbeugung. Übungskampf von etwa 2-3 Minuten. Öfters wechseln.

8. Stunde:

Beliebige Anwendung von linken und rechten Geraden zum Kinn.

- a) Handabwehr links und rechts mit Gegenstoß und Rückschrittabwehr mit Konter links und rechts je eines Partners.
b) Linke und rechte Angriffs- und Stoppstöße beider Partner zum Kinn; Abducken mit Konter zum Körper eines bestimmten Partners, links und rechts beliebig.

Übung b ohne Schrittbeugung. Öfters wechseln.

9. Stunde:

Zwanglose Anwendung von linken und rechten Geraden zum Kinn in Verbindung mit Doppel- oder Eins-Zwei-Stößen eines Partners.

- a) Handabwehr links und rechts mit Gegenstoß oder Rückschrittabwehr mit Konter links und rechts nach entsprechenden Stoppstößen, beliebig.
b) Linke und rechte Angriffs- und Stoppstöße beider Partner in ungezwungener Reihenfolge, beliebiges Abducken beiderseits mit linken und rechten Körperstößen, Hand- und Rückschrittabwehr mit Konterstößen zum Kinn, beliebig.

Übungskampf von etwa 3 Min.; bestimmte Ausführung, ohne Finten.

10. Stunde:

Freie Anwendung von linken und rechten Geraden zum Kinn in Verbindung mit Doppel- oder Eins-Zwei-Stößen.

- a) Handabwehr links und rechts mit Gegenstoß und Rückschrittabwehr mit Konter links und rechts, beliebige Ausführung bei beiden Partnern.

Übungskampf, bestimmte Ausführung.

- b) Linke und rechte Angriffs- und Stoppstöße beider Partner in unbestimmter Reihenfolge. Körperstöße links und rechts als Konter, und Körperstöße links und rechts, als Angriffsschläge in Verbindung mit Finten (Doppelstöße links-links und links-rechts), beliebige Ausführung bei beiden Partnern.

Freier Übungskampf.

Der freie Kampf

Erst wenn sich die Schüler zum ersten Male im freien Kampf gegenüberstehen, beginnt die eigentliche Kampfschulung. Wenn auch in der Grundausbildung die Gewöhnung an den Gegner, also eine möglichst große Annäherung an den Kampf, weitgehend berücksichtigt wird, so ist doch vor allem die Beanspruchung der Nerven in einem Ernstkampf weitaus größer.

Hier ist nun die Gefahr groß, daß mehr oder weniger starke Hemmungen den Jungen beim Kampf einengen. Der Lehrer hat mit ruhigen, klaren Anordnungen und Beispielen über diese Klippe hinwegzuhelfen. Er muß also so viel Vorpraxis mitbringen, daß er an sich selbst diese Hemmungen erkannt und überwunden hat und andererseits den Ablauf der technischen Bewegungen voll beherrscht. Gerade im Vorex ist es besonders wichtig, daß sich der Lehrer niemals von den praktischen Übungen ausschließt.

Um zu verhindern, daß der erste freie Kampf zur Schlägerei ausartet, wird nur mit den in der Grundschule erworbenen Fertigkeiten gekämpft. Unter keinen Umständen sind andere technische Mittel, die über die Grundschule hinausgehen, zu gestatten; denn je vielseitiger die technischen Mittel sind, um so größer sind die Möglichkeiten für den weniger Mutigen, seine Hemmungen zu verbergen. Besonders in der zu frühen Anwendung von Haken liegt die Gefahr, daß sich die Schüler an unsauberes Kämpfen gewöhnen.

Nicht allein der Erfolg, sondern vor allem auch die Haltung im Kampf soll bei der Bewertung mitsprechen, denn eine vornehme Gesinnung und die Achtung des Gegners gehören zu den Grundlagen des heutigen Vorexens.

Der Lehrer ist dafür verantwortlich, daß mit gleichen Mitteln gekämpft wird und daß die Kräfte gleichmäßig verteilt sind; das bezieht sich nicht nur auf das Körpergewicht, sondern auch auf das

Können. Er hat jeden Kampf sofort abzubrechen, wenn ein Partner so überlegen wird, daß sich der andere nicht mehr wirkungsvoll verteidigen kann. Das heißt nicht nur, den Schwächeren vor Schaden zu bewahren, sondern vielmehr den Stärkeren wissen zu lassen, daß es unsportlich ist, den Schwächeren zusammenzuschlagen.

Tritt jedoch nur eine vorübergehende Schwäche ein, so stoppt der Lehrer den Kampf nur so lange, bis der betreffende Schüler wieder kampffähig ist.

Mit der Erziehung der Jugend zu einer vornehmen Kampfweise ist dem Boxen weit mehr gedient als mit einer Unzahl von Bestimmungen. Für den sportlich anständigen Kämpfer sind die sportlichen Regeln des Internationalen Amateurboxverbandes eine Selbstverständlichkeit:

Angreifen des Gegners nur von vorne, Verbot des Schlagens mit offener Hand, Handkante (Hammerschlag), des Stoßens mit dem Kopf, Knie oder Ellbogen, des Haltens mit gleichzeitigem Schlagen, der Schläge unter der Gürtellinie, der Rücken- (Nieren-) und Nackenschläge, Achtung der Anordnungen des Ringrichters usw. Im Eifer des Gefechts können sie möglicherweise überschritten werden. Dann hat der Lehrer die Pflicht einzugreifen. Manche Schüler neigen dazu, aus eigener Unsicherheit heraus vorzeitig mit Haken – also undiszipliniert – zu kämpfen. Diesen Auswüchsen, die den Gegner übervorteilen und schnell zur Gewohnheit werden, ist sofort und entschieden entgegenzutreten.

Im Schulboxen sind bei der Beurteilung der kämpfenden Jungen vor allem folgende Punkte zu berücksichtigen:

1. Haltung im Kampf, also Mut, Entschlossenheit, Anständigkeit,
2. technisches Können,
3. überlegter Angriffsgeist,
4. Ausdauer und Stehvermögen.

In vielen Kreisen ist man der Auffassung, daß das Boxen als Kampfsport für Jugendliche gefährlich sei. Diese Befürchtungen stützen sich zum Teil auf die Jugendbestimmungen des Amateur-

borens, die die Schlagstärke dadurch einzudämmen versuchen, daß sie die Härte der Treffer nicht bewerten und nur nach der Zahl der getroffenen Schläge urteilen. Damit ist nicht geholfen; im Gegenteil, solche halben Maßnahmen regen erst zum Übertreten der Vorschriften an.

Im übrigen gibt es keine Gefahr beim Jugendboren, denn mehr als bei Erwachsenen übersteigt bei Jugendlichen die Widerstandskraft die Schlagkraft; ferner werden die Kämpfe in den Schulen mit stark gepolsterten Handschuhen ausgetragen, und mit den erweiterten Pflichten des Lehrers als Kampfrichter ist der Sicherheit der jugendlichen Kämpfer voll Genüge getan. Der Kampf selbst darf dann aber unter keinen Umständen noch irgendwelchen Einschränkungen unterworfen werden. Wenn auch mit den Jugendbestimmungen des Amateurborens eine Begrenzung des Kampfcharakters nicht bewußt angestrebt wird, so besteht doch die Gefahr, daß durch sie dem weniger Mutigen Mittel in die Hand gegeben werden, auf nicht ganz einwandfreie Art zu Vorteilen zu kommen.

Jede Veränderung der natürlichen Art des Borens durch Unterbindung seines kämpferischen Charakters geschieht auf Kosten der erzieherischen Werte. Boren heißt kämpfen; das gilt für Jugendliche und für Erwachsene. Der Faustkampf ist nicht roh, sondern männlich; nicht gemein, sondern eine Schule des Willens und sportlicher Haltung. Gerade hierin sind die Gründe zu suchen, die zur Einführung des Borens in der Leibeserziehung in Jungenschulen führten.
