

Sparringstipps/Boxintelligenz

1. Schlagfrequenz – Schlagrhythmus lernen und dann als fortgeschrittener kontinuierlich ändern!
2. Variere die Härte - Akzente setzen. Nicht jeder Schlag 100%, das macht langsam und fordert zu viel. Aber in Kombinationen 1 bis 2 Akzente setzen, Locker-Locker-Hart.....
3. Bleibe in Bewegung – nach Schlagserie direkt die Position zum Gegner ändern!

Thema Pratzen richtig halten

1. Halte die Oberarme am Körper/Ellenbogen in keinem Fall seitlich abstehen lassen, das hat schnell Verletzungen der Schulter zur Folge. Ausnahme: Upper-Cut. Da stehen die Ellen leicht ab, sind aber gut abzufangen durch Gegendruck
2. Sei Locker im Oberkörper und im Stand, Arme auf keinen Fall dem Partner entgegenstrecken! Erst beim Einschlag Gegendruck/kurze Anspannung
3. Bewege Dich mit oder gegen den Boxer (je nach Vereinbarung) in Boxerstellung
4. Körperhaken doppelt die Pratze halten, also die Pratze mit der 2. Hand unterstützen
5. Nach Aktion des Pratzenhalters zur Prüfung der Deckung 2. Hand unter die Achsel

Thema Boxsack (Wiederholung)

1. Gut Bandagieren
2. Nah- und Halbdistanz ausprobieren
3. In der Halbdistanz Armstreckung beim Schlag beachten
4. Trefferfläche „Knöchel“ intensivieren
5. Fahrtenspiele
 - Pyramide als 5er Pyramide Boxen, mit wechselnder Auslage
 - Auf 10er Steigern
6. Tabata 2 Varianten
 - 10sek Belastungswechsel
 - 20sek Belastung/Puls auf 120 runter – das dann immer im Wechsel

Wenn Du das intensiv machst, hältst Du zu Beginn kaum 15min durch. von der ganzen Statik her stehst du Falsch, die Hacke muss hoch, und Drück- und Spielbein erstmal trainiert werden.....wenn Du das einige Zeit gemacht hast, und technisch besser bist wirst Du merken, dass Gute Beine bei fast jeder boxspezifischen Übung das Wichtigste sind Dann natürlich noch die Haltung der Hand im Handschuh/Atemtechnik/Schnellkraft etc.....erst wenn alle Grundalgen stimmen, langsam an den Boxsack heran wagen. Die Knochendichte und Stabilität der Sehnen und Muskeln müssen sich erstmal an diese Belastung gewöhnenzum reinen Boxsacktraining hätte ich noch folgende Tipps: 1. richtig Bandagieren und vernünftig warm machen 2. versuche verschiedene Übungen einzubauen. Bspw. Tabata/Pyramiden Schlägen/Kombinationen -Schlägen und dabei Akzente setzen/Für die Beinarbeit Übungen einbauen, wo Du die Distanz zum Boxsack immer gleich hältst, und auch in beide -Richtungen um den Boxsack herum arbeitest, mit gutem Stand.....da kann man jetzt noch stundenlang weiterschreiben.....ich gebe meinen Sportlern immer sogenannte "Hand Outs", mit denen diese sich auf jeweils neue Trainingsformen auch theoretisch vorbereiten können. Denn jedes Training das Du mental schon einmal durchdacht hast, gelingt Dir dann in der Ausführung besser..... letzter Tipp: nutze eine Box-App für Zeitintervalle, Bspw. **Boxing iTimer**. ist kostenlos für alle Systeme zu finden, und man kann sehr gut Rundenzeiten, Pausenzeiten und Anzahl vorab unkompliziert eingeben, und hat dann immer eine gute Zeitnahme, die sich durch Töne bemerkbar macht