



Jürgen Fritzsche · Christoph Raschka

Manager- boxen

Gesundes Kampfsporttraining
in der Praxis

 Springer

Managerboxen

Jürgen Fritzsche
Christoph Raschka

Managerboxen

Gesundes Kampfsporttraining in der Praxis

Mit 236 Abbildungen

Unter Mitarbeit von Anna-Maria Fritzsche
und Holger Brüning

Jürgen Fritzsche
Experts for Training
Usingen
Deutschland

Christoph Raschka
Praxis für Allgemeinmedizin
Hünfeld
Deutschland

ISBN 978-3-662-56051-8 ISBN 978-3-662-56052-5 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-56052-5>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.
Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © contrastwerkstatt/stock.adobe.com (Symbolbild mit Fotomodell)
Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Ich liebe Kampfsport! Er erfüllt mein Leben schon seit Jahrzehnten. Neugierig, wie ich, Jürgen Fritzsche, bin, suche ich ständig nach Herausforderungen. Deshalb war ich auch sofort begeistert, als ich gefragt wurde, etwas zum Managerboxen zu schreiben.

Mein ganzes Leben lang habe ich mich auf diesem Gebiet fortgebildet, darüber publiziert und unterschiedlichste Klientel trainiert. Ob im Personal-Training oder beim Gruppenevent, ob Breiten- oder Hochleistungssportler, in Firmen oder bei Privatkunden, vieles durfte ich schon erleben. Dabei waren die individuelle Leistungsentwicklung, Spaß und Entstressung die überall zu findenden Gemeinsamkeiten. Der Gesundheitsaspekt mittels Prävention vor physischen Widrigkeiten sowie Gefahren im Alltag sind Kerngebiete unseres Wirkens. Dies überschneidet sich mit den Interessen meines Kollegen und Mitautors, sodass wir uns schnell einig waren, dieses spannende Thema einem breiten Publikum näher zu bringen. Gerade die Führungseliten der Welt stehen unter hohem Druck, Belastungen und zum Teil unmenschlichen Arbeitszeiten. Hier eine adäquate sportliche Beschäftigung regelmäßig auszuüben stellt viele vor enorme Herausforderungen. Ihnen und anderen berufsgeschuldet körperlich eher inaktiven Personen wird mit dem Managerboxen eine attraktive, überall praktikable Möglichkeit der psychophysischen Ertüchtigung offeriert.

Das erste Mal kam ich, Christoph Raschka, 2008 mit dem Thema in Berührung. Ein Unternehmensberater kam in meine Praxis und stellte sich mit multiplen Problemen vor. Neben Bluthochdruck, Schlaf- und Appetitlosigkeit wies er auch noch Übergewicht und Palpitationen auf. Über die Therapiedauer lernten wir einander kennen und schätzen, und so brachte der Austausch meinen neu gewonnenen Freund dazu, sich sportlich zu engagieren.

Eines Tages kam er und teilte mir mit, er habe den Kampfsport für sich entdeckt. Er gehe zum Boxen. In einer Kleingruppe absolviere er mit anderen Persönlichkeiten zweimal in der Woche ein boxerisches Fitnessstraining. Im Gegensatz zu Profiboxern werde dort auf Schläge gegen den Kopf verzichtet (was ich als Arzt nur begrüßen konnte). Das wichtigste Merkmal des Managerboxens aus medizinischer Sicht ist, dass man hierbei Schläge auf den Kopf auslässt.

Dieses spezielle Boxen optimierte die Physis meines Freundes. Er nahm ab, und auch sein Blutdruck stabilisierte sich. Er sprach davon, dass er nach dem abendlichen Training oft „wie tot“ ins Bett falle und meist sogar durchschlafen konnte. Der letzte Nebeneffekt, von dem mein Freund sprach, war der Spaß im Training. Lachen war ein Muss. Sich mit Spaß austoben und den über den Tag angestauten Druck und Arbeitsstress gezielt abzulassen war jederzeit möglich.

Das war der Zeitpunkt, an dem auch ich anfing, mich für die Thematik Boxen zu interessieren. Heute – Jahre später – praktiziere ich selbst diese Form der Er-tüchtigung und genieße jede Stunde mit meinem Trainer nach getaner Arbeit.

In diesem Buch möchte ich die meines Erachtens wichtigen Merkmale eines gesundheitsorientierten Trainings mit dem Mittel Boxen aufzeigen.

Jürgen Fritzsche
Christoph Raschka

Danksagung

Unser besonderer Dank gilt Frau Dr. Anna-Maria Fritzsche und Herrn Holger Brüning, welche mit ihren fundierten Beiträgen, Recherchen und unterstützendem Engagement zum Gelingen dieses Werkes entscheidend beigetragen haben.

Herzlichen Dank für die Hilfe bei der Erstellung und Bereitstellung der Fotos auch an Christian Sauter, Alex und Bekky Piel sowie Budoland Hayashi. Besten Dank auch für die Erarbeitung der Grafiken an Rolf Steigemann. Vielen Dank an Chris Hörnberger für den stetigen Austausch und die Mitarbeit an den Fotos und auch an die Mitglieder des Kampfsportclubs Hüfeld e.V.

Inhaltsverzeichnis

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

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

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

Die Autoren

Dr. Jürgen Fritzsche

EXperts for TRAIning
Consulting, Coaching, Training
An den Tannen 34
D-61250 Usingen

Prof. Dr. med. Dr. rer.nat.

Dr. Sportwiss.

Christoph Raschka

Internist und Facharzt für
Allgemeinmedizin – Sportmedizin
Im Igelstück 31
D-36088 Hüfelfeld

Warnhinweise

Die Techniken und Übungen, die in diesem Buch beschrieben und gezeigt werden, können bei unbedachter Ausführung zu Verletzungen führen. Ein Training sollte deshalb nur unter Anleitung von kompetenten Personen erfolgen. Seien Sie beim Üben achtsam und holen Sie sich gegebenenfalls Rat bei Trainern und/oder Ärzten. Weder die Autoren noch der Verlag sind für Schäden, die durch Informationen, die Sie diesem Buch entnehmen oder durch eigene Unachtsamkeit entstehen, verantwortlich.

Das Buch ist als Trainingsanregung gedacht. Eine Vollständigkeit der Lern- und Lehrinhalte ist nicht angestrebt.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzungen, sind vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung der Verfasser reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet (CD, DVD, Bildplatten etc.), gespeichert, eingescannt, vervielfältigt oder verbreitet (z.B. Internet) werden.

Die Angaben zur Literatur, Buchempfehlungen und Links wurden sorgfältig geprüft. Ungeachtet dessen kann keine Garantie für die Vollständigkeit, Richtigkeit und letzte Aktualität der Angaben übernommen werden. Es wird keine Haftung und Verantwortung für andere Seiten, auf die verwiesen wird, übernommen. Wir distanzieren uns ausdrücklich von Inhalten und Verweisen, falls diese gegen geltendes Recht der Bundesrepublik Deutschland, der Europäischen Union oder sonstigen Staaten usw. verstoßen.

Im folgenden Text wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit grundsätzlich das generische Maskulinum verwendet. Personen weiblichen sowie männlichen Geschlechts sind gleichermaßen einbezogen.



Geschichtlicher Hintergrund

Jürgen Fritzsche und Christoph Raschka

Literatur – 4

Die Kunst, sich mit den Fäusten auseinanderzusetzen, ist etwa sieben Jahrtausende alt. Schon in einem antiken sumerischen Tempel fanden sich Illustrationen boxender Männer (Poliakoff 1989). Auch in der über 5000 Jahre alten ägyptischen Historie finden sich Aufzeichnungen zu Zweikämpfen, die mit den Händen ausgetragen wurden (Kluge 1996). Zu dieser Zeit wurde noch mit den blanken Fäusten gekämpft (Poliakoff 1989). In der Antike des alten Griechenlands, bei den frühen Olympischen Spielen (776 v. Chr.), wurde dann ein erweiterter Faustkampf (Allkampf) namens „Pankration“ oder „Pyg-machia“ praktiziert. Der erste olympische reine Faustkampf fand 688 v. Chr. statt (Kluge 1996).

Auch in der *Ilias* (Der trojanische Krieg) beschreibt Homer einen „Boxkampf“ (Sonnenberg 1996). In der damaligen Zeit kämpften die ansonsten nackten Athleten sowohl mit bloßen Händen als auch mit riemenumwickelten Fäusten. Vier der Finger einer Faust steckten in beriemten Schlaufen und verstärkten so die geballte Faust in ihrer Schlagwirkung. Eine Schutzausrüstung, beispielsweise des Kopfes, existierte nicht. Es galt als unehrenhaft, eine solche zu benutzen (wikipedia.org). Eine solch drapierte Boxerfaust konnte verheerende Verletzungen anrichten.

» Der Sieg des Boxers wird mit Blut erkaufte. (Poliakoff 1989, S. 97)

Im Training wurden, scheinbar aus verletzungsprophylaktischer Sicht, Handschuhe mit Polsterung getragen. Auch Ohrenschützer wurden nachgewiesen (Sonnenberg 1996).

Meist wurden die Toten (*Ilias*) durch einen Boxkampf geehrt. In der Antike sind die Überlieferungen unvollständig, und so sind nicht alle Regeln und gesellschaftlichen Umstände bekannt, bei denen das Pankration trainiert und demonstriert wurde. Umso aggressiver erscheinen zu späterer Zeit die Kampfhandschuhe, die in ihrer extremsten (römischen) Form aus Metall waren, an denen Dornen (Spikes) befestigt wurden. Die Kämpfer standen einander ohne Ring gegenüber, und vermutlich zählten alle Schläge mit der Hand. Ein Halten oder gar Ringen war verboten. Die Schiedsrichter achteten auf die Einhaltung des Reglements, zum Teil mit dem Einsatz von Peitschen. Es gab keine Einteilung in Runden, und so wurde der Sieger durch Aufgabe, K.o. oder Tod ermittelt. Ging ein Athlet zu Boden, so war es vollkommen normal, ihn dort kampfunfähig zu schlagen. Trotz all dieser Brutalität war Boxen hoch angesehen und olympisch akzeptiert. In dieser archaischen Zeit fand das partnerlose Training an Boxsäcken (Korykos) statt. Diese waren mit Sand, Mehl oder Hirse gefüllt (Gardiner 1930).

► **Der Faustkampf ist ungefähr 7000 Jahre alt. Der erste olympische Boxkampf fand im Jahr 688 v. Chr. statt. In der Antike wurde überwiegend mit bloßen oder beriemten Händen gekämpft, ohne Schutzausrüstung.**

Die ersten historischen Aufzeichnungen über Faustkämpfer in Schutzbekleidung wie Helm, Unterarm- und Handplatten stammen aus der Zeit um 1500 v. Chr. aus Kreta. Erst viele Jahrhunderte später werden Handschuhe und Schutzausrüstung (Kopf-, Zahn- und Tiefschutz) Pflicht (Sonnenberg 1996). Vasenbilder aus Zypern (1200 v. Chr.) lassen die Vermutung aufkommen, dass damals nur Kopftreffer zählten und Körpertreffer verboten waren (Abb. 1.1). Nach einem Verbot der Olympischen Spiele im Jahr 393 v. Chr. durch Kaiser Theodosius I. verschwand Boxen weitgehend aus der frühen Geschichte.

▣ **Abb. 1.1** Nachbildung des Faustkämpfers (Boxers) vom Quirinal, einer 1885 auf dem Quirinal in Rom entdeckten Bronzestatue, die in der Regel auf das späte 4. Jahrhundert v. Chr. bis Mitte des 1. Jahrhunderts v. Chr. datiert wird



Erst im Mittelalter finden sich wieder Aufzeichnungen, worin der Faustkampf in Fechtschulen unterrichtet wurde (Sonnenberg 1996).

➤ **Im Mittelalter wurde der Faustkampf in Fechtschulen unterrichtet.**

Aus dem frühen England des 16. Jahrhunderts leitet sich der Name „Boxen“ ab („ta box“ = prügeln, schlagen) (Kloeren 1935). Im England des 17. Jahrhunderts tauchten erste Boxveranstaltungen als Preiskämpfe auf.

➤ **Preiskämpfe im Boxen fanden in England schon im 17. Jahrhundert statt („ta box“ = schlagen, prügeln). James Figg gilt als Urvater dieser Sportart.**

Der Fechtlehrer James Figg gilt als Urvater der „manly art of selfdefence“, bei der ohne Schutzausrüstung aufeinander losgegangen wurde. Um das Jahr 1680/81 fand in London die erste Boxmeisterschaft statt (Sonnenberg 1996). Die ersten neuzeitlichen Regeln entstanden 1742 und wurden von Jack Broughton aufgestellt. Dieses Regelwerk schützte aber keinesfalls vor schwersten Verletzungen. Erst 1867 wurde es von John Sholto Douglas und John Graham Chambers überarbeitet. Im Zuge dessen wurde beispielsweise das Tragen von Handschuhen eingeführt (Smith 2006).

➤ **1742 wurden die ersten neuzeitlichen Regeln von Jack Broughton aufgestellt (u.a. Verbot von Schlägen unter die Gürtellinie, Kampfpause beim Zubodengehen eines Gegners) und 1867 von John Sholto Douglas und John Graham Chambers überarbeitet. Diese Queensberry-Regeln sind die Basisregeln des modernen Boxsportes (u.a. Boxhandschuhe, Auszählen bis Zehn bei Niederschlag, Rundenzeit 3 min).**

Der erste Amateurwettbewerb war im Jahre 1860 zu sehen, und 20 Jahre später mündete dies in die Gründung der Amateur Boxing Association in London. 1904 wurde der Faustkampf in die olympische Riege der Moderne aufgenommen. Damals starteten aber nur US-Amerikaner bei den Spielen in St. Louis. Vier Jahre später gelang es Jack Johnson als erstem Afroamerikaner den Titel als Schwergewichtsweltmeister im Boxen zu erringen. In Deutschland war Boxen bis 1918 verboten. Trotzdem entstand schon sechs Jahre zuvor der erste deutsche Boxclub, der SV Astoria-Berlin. Zwei Jahre später, 1920, wurde das Boxen erlaubt. Sofort bildeten sich erste Vereine und ein Verband, der im selben Jahr die erste deutsche Boxmeisterschaft ausrichtete. Seit dieser Zeit ist Boxen ohne Unterbrechung dauerhaft bei den Olympischen Spielen vertreten. Nachdem 1930 der deutsche Max Schmeling Schwergewichtsweltmeister der Profis wurde, war Boxen so beliebt wie kaum ein anderer Sport.

Zu Anfang des 21. Jahrhunderts trainieren deutschlandweit annähernd über 70 000 Sportler diesen Sport, organisiert in Vereinen. Weit mehr werden es sein, die Henry Maske oder den Klitschko-Brüdern nacheifern und Sportschulen sowie Studios besuchen. Dort gibt es verschiedenste Fitnesskonzepte, die den Hype um diese faszinierende Sportart bedienen.

Literatur

- Gardiner N (1930) *Athletics in the Ancient World*. The Clarendon Press, Oxford
- Kloeren M (1935) *Sport und Rekord. Kultursoziologische Untersuchungen zum England des 16. bis 18. Jahrhunderts*. Triltsch Verlag, Würzburg
- Kluge V (1996) Olympic boxing has affirmed its position. In: Mitte D (ed) *50 years ALBA*. International Amateur Boxing Association, Berlin: 1, 82–87
- Poliakoff M (1989) *Kampfsport in der Antike. Das Spiel um Leben und Tod*. Artemis Verlag, Zürich
- Sonnenberg H (1996) *Boxen. Fechten mit der Faust*. Weinmann, Berlin
- Smith MS (2006) Physiological profile of senior and junior England international amateur boxers. *J Sports Sci Med* 5: 74–89

Internetadresse

https://de.wikipedia.org/wiki/Antiker_Faustkampf