Westdeutsche Sport Zeitung

18. Januar 1928 — Wochenbeilage des General-Anzeigers für Elberfeld-Barmen — Nr. 3

Wie soll der Boxer trainieren?

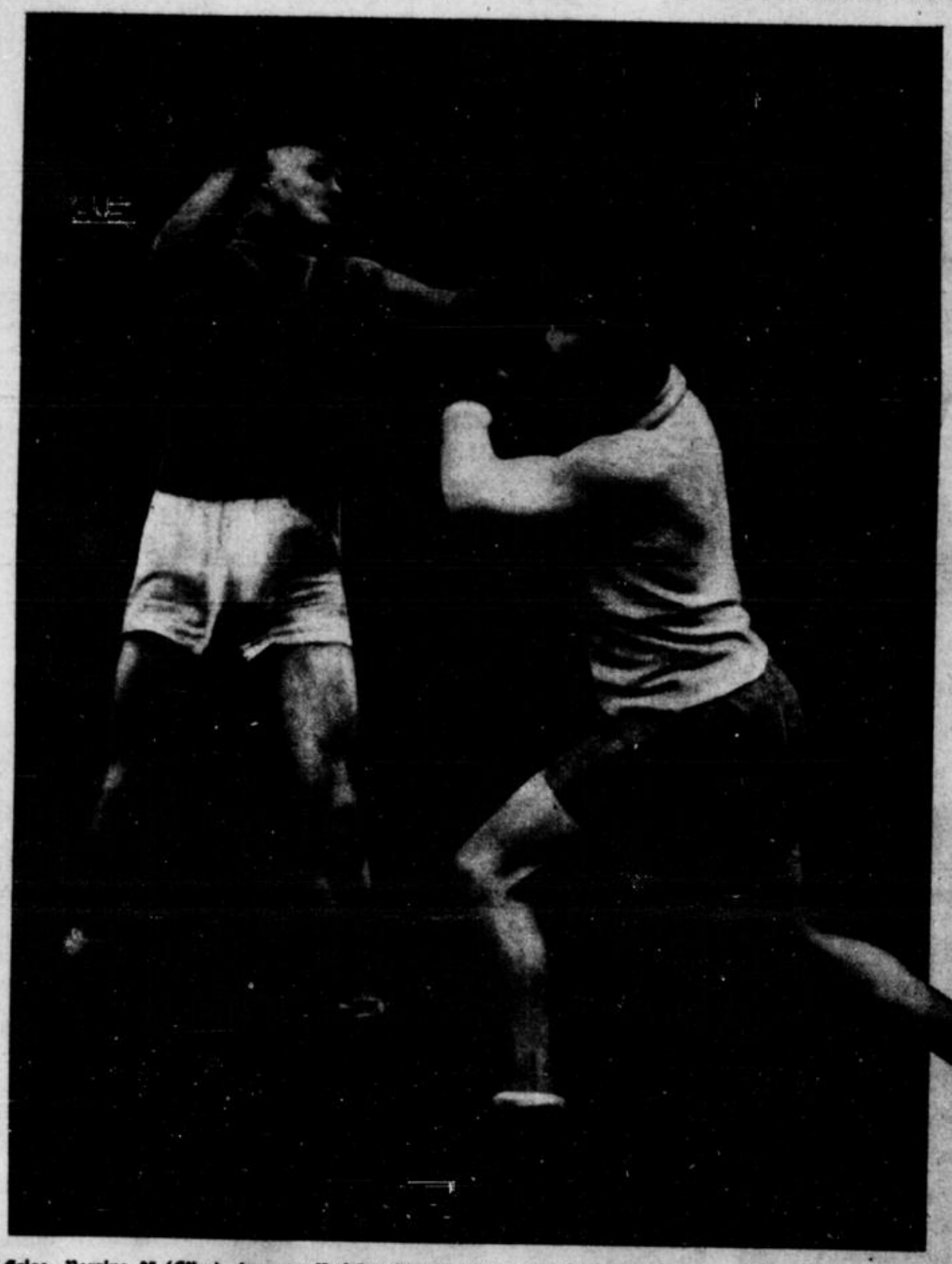
Von Gustav Schäfer, Boxlehrer der Deutschen Hochschule für Leibesübungen

Boxen ist Kampf. Trainieren heißt somit, sich auf den Kampf vorbereiten. Der Faustkampf braucht eine ganz besonders gute Vorbereitung. Denn hier wird von jedem Muskelstrang und jedem Nerv eine außerordentliche Arbeit gefordert. Die geringste Muskelschwäche oder das Versagen eines Nerves bringt die Niederlage. Das Training soll aber nicht nur den Körper vorbereiten, sondern auch das Können erweitern und verbessern. Jeder neue Kampf und Sieg schiebt den Kämpfer weiter vorwärts in die Reihe der Besten. In jedem weiteren Kampf hat er es mit einem Besseren zu tun, den die gleiche Absicht beseelt, der auch um jeden Preis siegen will. In keiner andern Sportart wird so vielerlei dem Körper abverlangt. In keinem Kampfe ist der Kämpfer so vollkommen allein auf sich und sein Können angewiesen als gerade im Faustkampf.

Allein steht er im Ringe dem Gegner gegenüber. Spielerisch wiegt der Oberkörper in der Hüfte. Schulter und Fäuste kreisen in leichter Bewegung auf den Gegner zu. Die Beine federn und rollen über den Boden von und zum Manne oder um den Gegner herum. Alles bewegt sich, nur Gesicht und Auge sind eisern ruhig. Dieser erste Augenblick eines jeden Kampfes, dieses nur Sekunden währende Beobachten des Gegners um seine Absichten zu erforschen, verlangt schon eine ungeheure Nervenanspannung und Muskelbeherrschung. Dann setzt der Kampf ein mit all seinen blitzschnellen Wehr- und Schlagbewegungen, mit seinen Treffern und Fehlschlägen, mit seinem gewaltigen Verbrauch an Luft, Kraft und Nerven. Nur dreimal drei Minuten kämpft der Amateur. Aber dreimal drei Minuten sind eine Ewigkeit, wenn der Gegner das Letzte verlangt, wenn Sieg und Niederlage sich bis zum Schlusse die Waage halten oder gar der Sieg schon dem Gegner gehört und es nur noch gilt, dem drohenden K. o. zu entgehen. Im Faustkampf gibt es eben nur Sieger und Verlierer.

Gerade Nerven braucht man im Faustkampf mehr als bei jedem andern Sport. Gewiß hat man dort auch Startfieber und Nervenverbrauch. Aber was ist zum Beispiel eine Wurfkonkurrenz, ein 100-Meter-Lauf oder ein Fußballspiel gegen einen Kampf Mann gegen Mann im Ring. Und doch ist der Kampf mit der bewehrten Faust immer und immer wieder ein gewaltiges Erlebnis! Nur ganze Kerle mit großem Herzen können sich der artiges leisten. Ritter des Handschuhs sind sie und dürfen sich mit Stolz Faustkämpfer nennen.

Doch können solche Anforderungen an den Körper nur nach intensiver Arbeit und gewissenhafter Vorbereitung gestellt werden. Wie sieht das Training des Amateurboxers gewöhnlich aus? Hier sündigen Trainer und Lehrer allzuoft, indem sie den Kämpfer nicht zum Denken anhalten. Sie verlangen von ihm nur, daß er seinen Körper auf die geforderte Kraftanstrengung trainiert. Doch was nützt alle Kraft und Ausdauer, wenn das Gehirn nicht mitkommt? Gedankenlos wird stundenlang an den Schlaggeräten oder mit dem Springseil gearbeitet. Zum Schluß geht es immer mit diesem oder jenem Partner in den Ring, um die 3 vorgeschriebenen Runden zu sparren. Kämpfer und Lehrer glauben nun für den nächsten Kampf genug getan zu haben. Diese Arbeit ist falsch.



Grigo, Boxring 23 (Essen), der neue Bezirksmeister, bereitet sich mit seinem Trainingspartner, dem Schwergewichtsmeister des D. A. S. V., Lenz (Essen 86), auf kommende Großkämpfe vor — Sport-Foto.

Jede Minute Trainingsarbeit soll den Kämpfer in seinem Können, in seiner Technik weiterbringen. Alles, was getan wird, muß darum durchdacht und gewissenhaft erübt werden. Nie zeigt sich ein Boxer vollkommen, immer sind Fehler und Mängel in der Arbeit abzustellen. Jeder Kampf und jede Stunde Training muß Lehrarbeit sein. Wer aber nichts mehr dazu lernen will oder kann, bewegt sich rückwärts und findet bald seinen Bezwinger. Gerade im Training muß der Kämpfer von seinem Trainer beaufsichtigt werden, denn in jeder Bewegung sind noch Fehler abzustellen, die vielleicht im Kampfe den Sieg kosten.

Wie richtet man sein Training ein? Das ist nicht schwer, wenn man seinen Gegner kennt und ihn schon kämpfen gesehen hat. Hier kann man sich ganz speziell auf den Mann trainieren. Ist man aber über die Kampfesweise des Gegners unklar, was ja meistens der Fall ist, so muß man auf alle Stilarten und Kampfesmomente vorbereitet sein und darum sein Können soviel als möglich steigern. Man beginne den Übungsabend mit ein paar gymnastischen Dehn- und Lockerungsübungen, um den Körper erst einmal von der Versteifung und Einseitigkeit des Alltags zu befreien. Dann kommt die Arbeit mit dem Springseil, die sich täglich wiederholt, da sie Schnelligkeit der Beine nebst Luft und Ausdauer mitbringt. Zwei bis drei Runden werden wohl genügen. Beim Seilspringen sollten Lockerungssprünge den Festgestelltensprüngen vorgezogen werden. An den Schlaggeräten sollen die Runden nicht stoffos runtergeknallt werden, sondern neue Schläge und Schlagkombinationen, die dem Körper nicht liegen, eingeübt werden. Je nach dem Fehlen von Kraft oder Schnellkraft werden die einzelnen Schlaggeräte benutzt und rundenweise wird an ihnen geübt. Schnelligkeit in der Schlagbewegung holt man sich am Doppelend- und Plattformball, Wucht im Schlag am Wandpolster, Medizinball und Sandsack. Nach den Schlagrunden an den Geräten übt man mit einem Partner Schläge und Wehr mit Mit- und Nachschlägen ein. Man greift somit aus der Kampfarbeit Kampfmomente heraus. Ist der Kampftag frei, so geht es mit einem oder mehreren Partnern in den Ring, um unter Aufsicht des Lehrers und Sekundanten 2—3 Runden zu sparren. Der Lehrer bestimmt die Kampfesweise im Ring und bemängelt auch hier die Fehler. Diesen Partner hat er zu boxen, jenen zu fighten. Der Abend wird mit einem Schattenkampf oder irgendeiner Allgemeinübung beschlossen. Je näher der Kampftermin rückt, um so härter wird das Training und findet zwei bis drei Tage vor dem Kampf seinen Abschluß, damit der Mann ausgeruht sich seinem Gegner stellen kann.

Alles, was im Training erarbeitet wird, muß den Kämpfer weiterbringen und darum Hand und Fuß haben. Zweckmäßiges Kämpfen verlangt zweckmäßige Arbeit. Kopflose Arbeit ist darum sinnlos. Denken und Handeln muß sich in blitzschneller Reihenfolge ablösen. Das kann man aber nur, wenn man danach auch trainiert hat.

Überall beginnende Klärung im westdeutschen Fußball



So nah vorm Tor und unbedrängt, nur einige Schritte bis zur Linie und doch setzt Vogold (Elberfeld) über
(Im Barmen sicherte sich Schwarz-Weiß endgültig die Gruppenmeisterschaft mit 2:0 gegen S. S. V. Elberfeld)



Rechts:

Unmittelbar nach dem Schuß. Vorher hatte Ellers Mittelstürmer Turnes Duisburg geschickt umgangen. (Im Essen: 04 — Turn Düsseldorf 2:2)

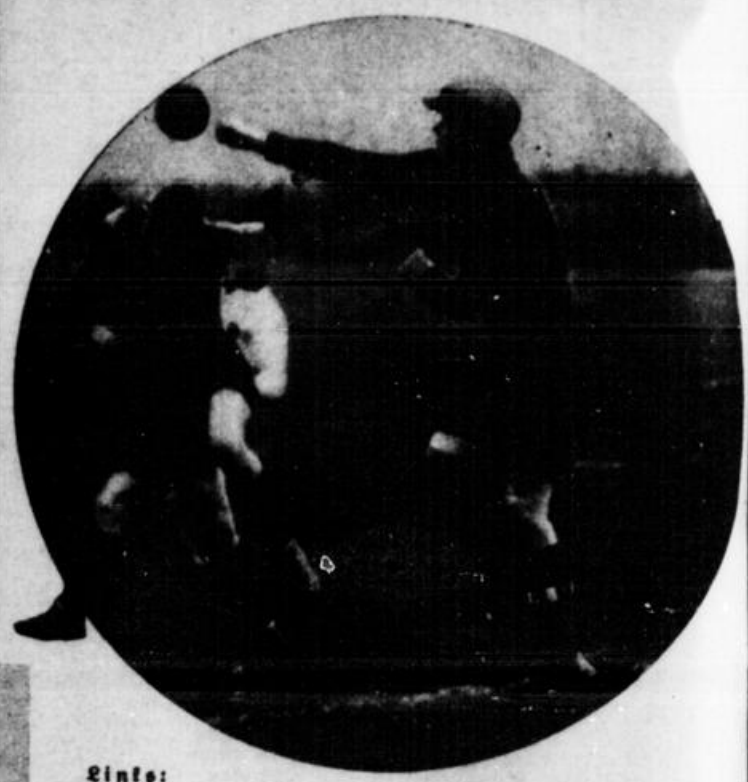
Unten:

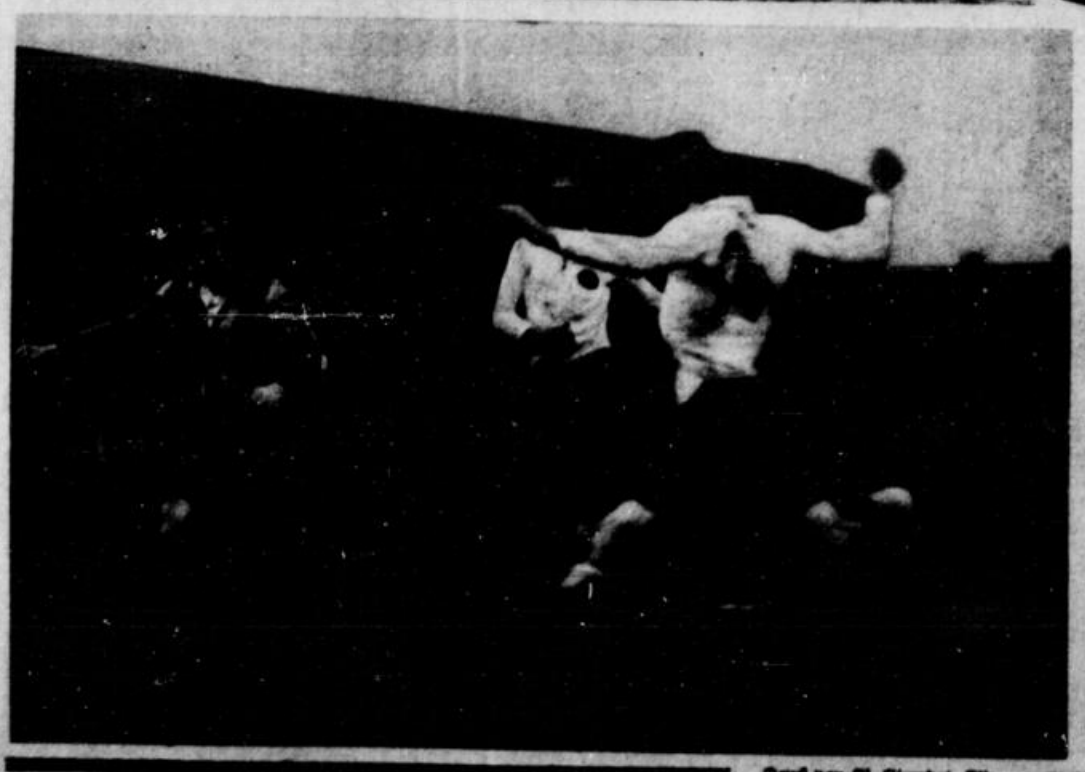
Fußballsturm gegen Fußballsturm. (Im Gesellschaftsspiel in Düsseldorf: D. S. C. 99 — Gothania 3:2)

Im Kreis:

Fußballsport, Der Torwart, hegt
(Im Duisburg kämpften 99 und Gesellschafter Sp. V. Mörs um den Abstieg 3:2)







Links:

Metz (V.V.A.) kurvt von rechtsaußen nach innen, mit Riesensätzen eilt die Schwarz-Weiß-Deckung heran. Altenessens junger Ersatzsturm hielt sich lange Zeit tapfer, baute in der zweiten Hälfte ab, so daß der Gegner sieben Minuten vor Schluß nach halbstündigem Drängen durch zwei Überrumpelungstreffer zu einem in dieser Höhe sehr schmeichelhaften Erfolg kam. (Im Essen: Schwarz-Weiß — V. V. Altenessen 4:1)



Druck von W. Girardet, Essen.