

HORST FIEDLER

Boxen für Einsteiger

Training - Technik - Taktik

Sportverlag Berlin

Inhalt

- 7 **Vorwort**
- 8 **Boxen gestern, heute und morgen**
 - 8 Boxen im Altertum
 - 10 Modernes Boxen - in England geboren
 - 12 Boxen in Deutschland und in der Welt
- 17 **Vor dem ersten Training**
 - 17 Gesundheitliche Eignung
 - 18 Kleidung und Ausrüstung
 - 20 Fünf Ratschläge für den Anfang
- 21 **Grundkurs Technik und Taktik**
 - 25 Kampfstellung
 - 27 Beinarbeit
 - 30 Gerade Schläge
 - 48 Haken
 - 57 Schlagkombinationen
 - 60 Verteidigungsmöglichkeiten
- 67 **Fit durch Boxen - fit fürs Boxen**
 - 69 Kraft, Ausdauer und
 - 71 Boxgymnastik
 - 76 Seilspringen
 - 77 Schattenboxen
 - 78 Gerätearbeit
 - 82 Tatzearbeit
- 82 Partnerübungen
- 82 Wettkampfnah Trainingsformen
- 85 **Der Boxwettkampf**
 - 86 Unmittelbare Wettkampfvorbereitung
 - 91 Gewichtmachen
 - 94 Ausgewählte Taktiktipps
 - 100 Sportler und Sekundant
 - 103 Boxregeln und verbotene Handlungen
- I 12 **Literaturverzeichnis**