



BOXEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Schutz, kinetische Kette und Beinarbeit für ein sauberes Fundament am Sack und im Ring.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Bandagen	Hoch	Stabilisieren Handgelenke und Knöchel bei jedem Schlag – immer wickeln.
Boxhandschuhe	Hoch	Qualität schützt beide Seiten – Größe passend zum Fokus: Sandsack oder Sparring.
Zahnschutz	Hoch	Ab dem ersten Partnertraining Pflicht – angepasst, nicht aus der Grabbelkiste.
Springseil	Mittel	Das Boxer-Basistool – drei Runden als Standard-Warm-up.

2. BEINARBEIT & BALANCE

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Nie kreuzen:** Die Füße kreuzen sich beim Bewegen niemals – Balance ist nicht verhandelbar.
- **Erste Verteidigung:** Beinarbeit ist dein wichtigstes Werkzeug für Angriff UND Verteidigung.
- **Deckung hält:** Hände oben – gerade dann, wenn du müde wirst.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

Wichtigkeit: **Hoch**

FAKTOR 1: KRAFT AUS DER KETTE



- Konzept:** Armschläge sind schwach und ermüden sofort – Schlagkraft entsteht im Unterkörper.
- Tipp:** Von den Füßen über die synchrone Hüft- und Schulterrotation in die Faust – der Körper schlägt, der Arm liefert aus.

Wichtigkeit: **Hoch**

FAKTOR 2: TECHNIK VOR TEMPO

- Konzept:** Maximale Kraft ohne stabile Technik ruiniert Handgelenke und Ablauf.
- Tipp:** Bewegungen erst langsam und präzise automatisieren – Speed und Power kommen von selbst.

Wichtigkeit: **Mittel**

FAKTOR 3: AUSATMEN & LOCKER BLEIBEN

- Konzept:** Wer die Luft anhält, verkrampft und ermüdet in einer Runde.
- Tipp:** Bei jedem Schlag hörbar ausatmen, Schultern locker – Spannung nur im Treffmoment.



PRO-TIPP: Schattenboxen vor dem Spiegel ist dein bester Coach: drei Runden täglich nur Technik – Fußarbeit, Deckung, Ausatmen. Der Sandsack schmeichelt, der Spiegel nicht.

4. SCHLAG-BASICS

Wichtigkeit: **Mittel**

SCHLAG	MERKE
Jab	Die schnelle gerade Führhand – dein Taktgeber für Distanz und Aufbau.
Cross	Die gerade Rückhand mit voller Hüftrotation – dein Power-Schlag.
Haken	Aus der Körperdrehung, Ellbogen auf ~90 Grad – nie nur aus dem Arm reißen.
Kombination	1-2 (Jab-Cross) ist deine Brot-und-Butter-Kombi – erst sauber, dann schnell.

5. BOXFITNESS

Wichtigkeit: **Mittel**

- **Seilspringen:** Das Cardio-Tool der Boxer – schult gleichzeitig Balance und Fußarbeit.
- **Beine & Rumpf:** Hier entstehen rund 40 % der Schlagkraft – trainiere die Basis, nicht nur die Arme.
- **Ausdauer-Definition:** Fit ist, wer unter extremer Ermüdung noch Deckung und Technik hält.