

## Grundlagen für die richtige Technik am Boxsack *in 6 Schritten zur richtigen Technik*

### 0. Voraussetzungen:

Grundvoraussetzung für ein sicheres Training am Boxsack ist neben einem sicher aufgehängten (oder stehenden) Boxsack auch der richtige Handschutz. Neben passenden Boxhandschuhen empfehlen sich zusätzliche Bandagen.

### 1. Führhand und Schlaghand finden:

Bei Rechtshändern ist die rechte Hand die Schlaghand und die linke Hand die Führhand. Bei Linkshändern ist die linke Hand die Schlaghand und die rechte Hand die Führhand.

### 2. Die richtige Beinposition:

Das Bein auf der Führhandseite (Spielbein) steht näher am Boxsack, während das Bein auf der Schlaghandseite (Standbein) zur Seite / nach Hinten versetzt steht. Die Beine sind schulterbreit auseinander und die Ferse des Standbeins ist leicht angehoben. Zu guter Letzt sollten Sie leicht in die Knie gehen und schauen, dass Sie sicher und fest stehen.

### 3. Eine Gerade schlagen:

Bei den ersten Schlägen sollten Sie darauf achten, dass Sie den Boxsack ungefähr auf Augenhöhe treffen. Führen Sie einige Schläge mit der Führhand und einige mit der etwas weiter entfernten Schlaghand aus.

Kontrollieren Sie dann Ihre Position. Sie sollten so stehen, dass Ihr Arm nicht ganz durchgestreckt ist, wenn er den Sack trifft.

Jabs nennt man Geraden, die mit der Führhand geschlagen werden. Cross Geraden, die mit der Schlaghand geschlagen werden.

### 4. Einen Haken schlagen:

Bei einem Haken ist der Arm im Winkel von 90 Grad gebeugt. Die Innenseite der Hand zeigt zu Ihnen.

Es gibt Seitwärtshaken und Aufwärtshaken (Upper Cuts), die von unten geschlagen werden.

### 5. Sonstiges:

Vergessen Sie das Atmen nicht. Atmen Sie bei jedem Schlag aus und beim Zurückführen der Hand wieder ein.

Für mehr Kondition eignen sich Joggen oder Springseil springen.

Versuchen Sie Ihre Faust beim schlagen nicht anzuspannen. Schlagen sie locker.

### 6. Grundlagen für das richtige Training am Boxsack:

Welche Muskeln durch welche Schlagtechnik trainiert werden und wie man am Boxsack gezielt Fett abbauen oder Muskeln aufbauen kann, das habe Ich in einer weiteren PDF für Sie erklärt.

[Sie finden sie hier.](#)

*Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.  
Empfehlen Sie mich weiter.*

*Claudius Thelen*