

Boxen, weit mehr als einfach bloß ein brutaler Kampfsport!

Vermutlich jeder, gleichgültig ob daran interessiert oder nicht, hat bereits einmal einen Boxkampf erlebt. Wenn auch nur für einen kleinen Augenblick im TV. Man sollte es mögen oder nicht, aber kalt lässt ein Boxkampf niemanden.

Mancherorts wird Boxen leider als eine simple Sportart eingestuft. Derjenige der sich daher denkt, dass es genügt, unkompliziert Boxhandschuhe anzulegen und in den Kampfring zu gehen, derjenige täuscht sich immens! Solch eine Haltung wird dem Boxen keinesfalls gerecht! Derjenige der sich die Zeit nimmt, um sich mit diesem Sport zum Kämpfen näher auseinanderzusetzen, derjenige wird äußerst schnell erkennen, dass Boxen eine besonders schwierige und anspruchsvolle Sportart ist.

Bevor überhaupt an einen Boxkampf gedacht werden sollte, muss am Anfang, wie bei jeder weiteren Sportart selbst, richtig beständig trainiert werden. Allerdings nicht allein die Muskulatur darf trainiert werden! Wer sich daher schon einmal Boxhandschuhe angezogen hat, um weiter seine Boxfähigkeiten an einem [Sandsack](#) auszuprobieren, derjenige wird sehr rasch erkannt haben, dass es letztendlich wenig Min. erfordert, bis eine gewisse Müdigkeit auftritt. Das ständige Einhämmern auf den Boxsack ist eben doch anstrengend! Ebenfalls ist da noch das Problem mit den Beinen, welche sich selbst dem Rhythmus der Fäuste anpassen sollten, was aber doch einige Schwierigkeiten produziert! Man Gegebenfalls versteht also äußerst schnell, dass Hobbyboxen weit differenzierter ist und an den Boxer mehr Anforderungen stellt als nur den Einsatz von Händen.

Wer sich glaubhaft mit diesem Gedanken beschäftigt den Boxsport ausüben zu wollen, benötigt, wie bei jeder anderen Sportart ebenfalls, einen guten Trainer um solch ein Handwerk wirklich zu lernen. Nur unter der Anleitung eines kompetenten Übungsleiters lassen sich Ausdauer und Technik üben. Der Trainer lehrt ebenso die entsprechende Disziplin, welche für das Ausüben des Boxsportes wichtig ist.

About the Author

Karl Krueger

Source: <http://www.internet-artikel.de>