

Б о х е н



**Olympia -
Heft**

Nr.
12

10 Pfg.

Boxen



Zu diesem Heft lieferten Photos:
Atlantic Photo G. m. b. H., Berlin
/ Gebhardt, Volkshule, Frankfurt
a. M. / Gerhard Graeber, München
/ A. Groß, Berlin / Keystone-View
Company, Berlin / Erich Mindt,
Berlin / Presse-Bild-Zentrale, Ber-
lin / J. Reinelt, Berlin-Spandau /
G. Riebiße, Berlin-Charlottenburg
/ Schirner, Sportbilder, Berlin /
R. Sturm, München / Welttrund-
schau, Berlin

In Gemeinschaft mit dem Reichsportführer herausgegeben vom
Propaganda - Ausschuss für die Olympischen Spiele Berlin 1936
Amt für Sportwerbung



„Es dürfte kein Tag vergehen, an dem der junge Mensch nicht mindestens vormittags und abends je eine Stunde lang körperlich geschult wird, und zwar in jeder Art von Sport und Turnen. Hierbei darf besonders ein Sport nicht vergessen werden, der in den Augen von gerade sehr vielen „Völkische n“ als roh und unwürdig gilt: das Boxen. Es ist unglaublich, was für falsche Meinungen darüber in den „Gebildeten“kreisen verbreitet sind. Daß der junge Mensch sechsen lernt und sich dann herumhaut, gilt als selbstverständlich und ehrenwert, daß er aber boxt, daß soll roh sein! Warum? Es gibt keinen Sport, der wie dieser den Angriffsgest in gleichem Maße fördert, blitzschnelle Entschlußkraft verlangt, den Körper zu kühlerer Geschmeidigkeit erzieht. Es ist nicht roher, wenn zwei junge Menschen eine Reinigungsverschiedenheit mit den Fäusten ausfechten als mit einem geschliffenen Stück Eisen. Es ist auch nicht unedler, wenn ein Angegriffener sich seines Angreifers mit der Faust erwehrt, statt davonzulaufen und nach einem Schutzmann zu schreien. Vor allem aber, der junge, gesunde Knabe soll auch Schläge ertragen lernen. Das mag in den Augen unserer heutigen Geisteskämpfer natürlich als wild erscheinen. Doch hat der völkische Staat eben nicht die Aufgabe, eine Kolonie friedlicher Aestheten und körperlicher Degeneraten aufzuzüchten. Nicht im ehrbaren Griechbürger oder der tugendhaften, alten Jungfer sieht er sein Menschheitsideal, sondern in der trotzigen Verkörperung männlicher Kraft und in Weibern, die wieder Männer zur Welt zu bringen vermögen.

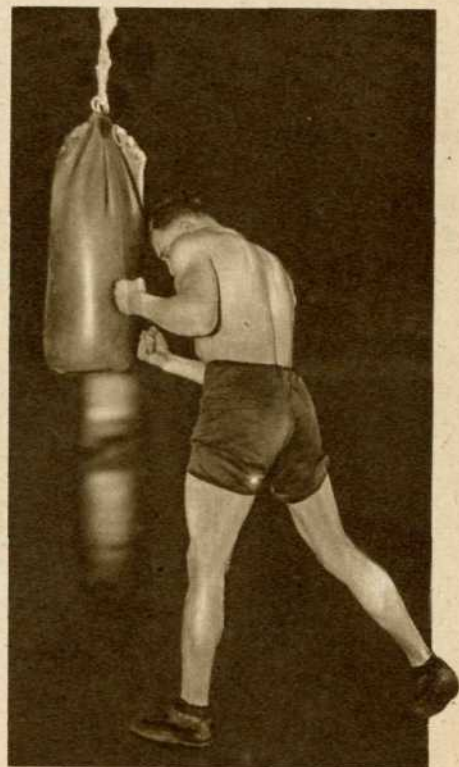
So ist überhaupt der Sport nicht nur dazu da, den einzelnen stark, gewandt und kühn zu machen, sondern er soll auch abhärten und lehren, Anbilden zu ertragen.

Würde unsere gesamte geistige Oberschicht einst nicht so ausschließlich in vornehmen Anstandslehren erzogen worden sein, hätte sie an Stelle dessen durchgehends Boxen gelernt, so wäre eine deutsche Revolution von Zuhältern, Defektoren und ähnlichem Gesindel niemals möglich gewesen.“

(Aus Hitler, „Mein Kampf“.)

Mit diesen Worten zeigt uns der Führer aus dem großen Gebiet der Leibesübungen einen Sport, der wie kein anderer befähigt ist, den Jugendlichen zum harten, entschlossenen, einatzbereiten Lebenskämpfer zu erziehen. Gewiß gibt es heute noch Menschen, die den Bogsport in Bausch und Bogen ablehnen, da sie in ihm nichts anderes sehen, als ein sinnloses, rohes Ineinanderschlagen. Für andere wieder ist er nur der Sport des Proleten, darum eines kultivierten Menschen unwürdig, Sport zweiter Klasse.

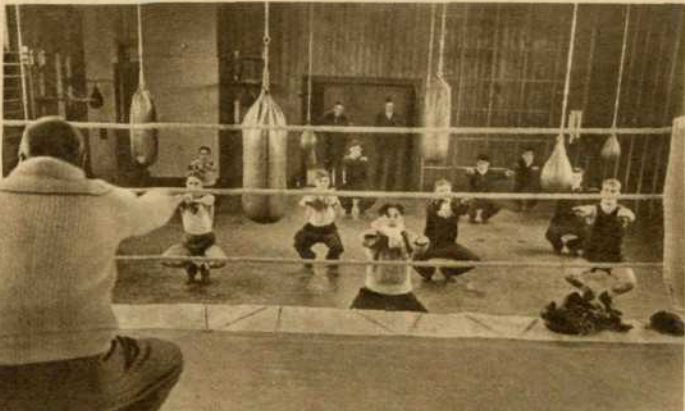
Betrachten wir uns derartige Urteilende einmal genauer. Gewöhnlich sind es von Natur aus mit wenig kämpferischen Eigenschaften gesegnete Menschen, die in Folge ihrer seelischen oder geistigen Hemmungen den Bogsport im Grunde genommen nur aus Angst vor schmerzhaften Schlägen ablehnen. Was sollen diese Menschen auch mit dem Bogen anfangen, für sie ist ein Bogkampf höchstens sensationeller Nervenkitzel, den man von einem guten Platz im Parkett bei irgendeiner Bogveranstaltung genau so gut, zum mindesten aber gefahrloser verspürt. Wie wenig sich frühere Schulpädagogen, die ebenfalls dem Bogsport jeden in-



Arbeit am Sandsack

neren Wert absprechen und ihn nur als Erziehung zur Roheit deuteten, sich mit dieser Leibesübung beschäftigt haben, beweist die Tatsache, daß sie eine erstarrte Schulaufsichtsbehörde, die sich auf einen vorsintflutlichen Erlaß versteifte, in ihrer Ansicht unterstützten. Vom intellektuellen und der Schule abgelehnt, wäre der Bogensport als Erziehungsmittel für ein kommendes kämpferisches Geschlecht längst in Deutschland nur ein Begriff vom Hörensagen, wenn sich nicht der kämpferisch gesunde, einfache, mit beiden Füßen in der Wirklichkeit stehende Mensch, dem der Lebenskampf schon in frühester Jugend auf der Stirn geschrieben stand, seiner angenommen und für seine Weiterentwicklung Pionierdienste geleistet hätte. Es war für die vergangene Zeit typisch und für uns belehrend, daß die kämpferische Jugend vor allem in den untersten Schichten saß, während in den angelsächsischen Ländern der Sport von den Hochschulen ausging.

Betrachten wir doch einmal den Faustkampf vom Gesichtswinkel jener, für die er sinnloses Kaufen und Erziehung zum Rowdytum bedeutet. Wie verträgt sich diese Ansicht mit anderen Kampfsportarten, wie z. B. mit Fechten? Keinem Menschen wird es einfallen,



Vorbereitende Gymnastik

Fechten als Roheit zu bezeichnen, und doch ist Bogen nichts anderes als Fechten mit den Fäusten. Allerdings schützen den Bogenden statt Gesichtsmaske und Brustschutz lediglich die dickgepolsterten Boghandschuhe seines Gegners vor körperlichen Schäden. Die empfindlichste Stelle im Gesicht ist das Kinn, und in dieser Richtung hin bewegt sich auch der Stoß und nicht zur Nase. Gewiß gab



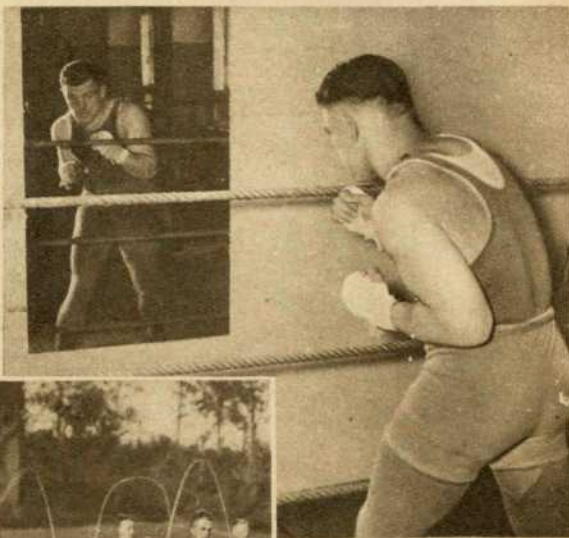
Unterweisungen während des Trainings

es bei einem harten Strauß zweier unrein schlagender Kämpfer schon einmal einen Nasenbeinbruch. Doch dieses ist nicht der Grund, weshalb die Gegner des Bogens diesen Sport ablehnen. Für sie allein genügt die Tatsache, daß man sich dem Gegner stellen muß und daß dieser nicht wehrlos still hält, sondern widerschlägt, um dem Faustkampf nur die erdenklichsten Verletzungen unterzuschieben.

Doch der Bogensport marschiert und läßt sich von ein paar Lanten und Hafensfüßen nicht mehr aufhalten. Der Jugend ist der Wert des Bogens schon längst klar. Polizei, Heer und Marine haben ihn ebenfalls als wichtigstes Mittel zur Körperertüchtigung erkannt und auch diesen Sport neben anderen Sportarten als vollwertig in den Dienstplan aufgenommen. — Die Kämpfer der Bewegung, SA und SS bilden ihre Mitglieder im Bogen aus und veranstalten Kämpfe

und Turniere. Damit aber nicht genug, die verstaubten, den Bogensport ächtenden Akten der Schulaufsichtsbehörde sind in den Papierkorb gewandert. Heute darf endlich durch Erlaß des Reichsministers für Erziehung in den Schulen Bogunterricht erteilt werden, soweit geschulte Kräfte vorhanden sind. Dieser Erlaß bedeutet für den

Selbstkontrolle vor dem Spiegel



Trainingsarbeit mit dem Sprungseil



Schul-Turn- und Sportlehrer nichts anderes, als sich schleunigst mit der Methodik des Faustkampfes vertraut zu machen, denn die heutige Jugend ist eine andere, sie ist kämpferisch eingestellt und fordert



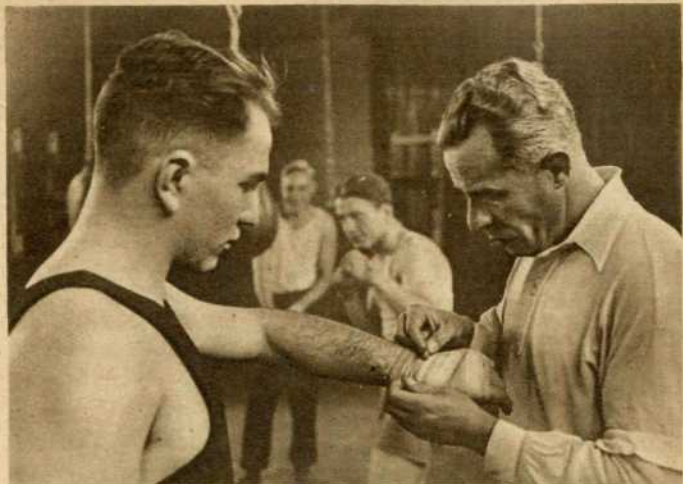
Geländelauf gibt dem Bogen Ausdauer und Kraft

Schulung für den Kampf, um durch ihn zu Männern heranzuwachsen, die nicht vom ersten Windstoß umgeweht werden, ganze Männer, die in der Lage sind, dem Vaterland in Ehre und Treue zu dienen.

Die körperbildenden und erzieherischen Werte des Bogens.

Bogen heißt fechten, ist Fechten mit den Fäusten und erfordert gleich dem Fechten blitzschnelle Bewegungen und Reaktion im Angriff und in der Verteidigung. Bogen nennt der Amerikaner „fighten“ das heißt kämpfen, kämpfen von der ersten bis zur letzten Sekunde, siegen mit dem Einsatz aller Mittel auf dem kürzesten Weg.

Bogen ist aber auch kombinierte Leichtathletik, in der Lauf, Sprung, Stoß, Schlag und Wurf sich dauernd ablösen. Die Laufarbeit jeder Runde, die fortgesetzt durch Stöße, Schläge und Zwischenstarts (Sprints) unterbrochen wird, hat das Tempo einer Mittelstrecke, die Schlagbewegungen sind nichts anderes als mit vollem Körpereinsatz durchgeführte Stöße, Schläge und Würfe, nur mit dem Unterschied, daß sie auf ein Ziel gerichtet sind, und, da hier sich zwei Menschen mit derselben Absicht gegenüberstehen, oft der angefechtete Schlag infolge eines Gegenangriffes schon im Ansaß, ja oft sogar noch kurz vor dem Ziel zurückgenommen werden muß. Der mit dem Nerv des Fechtlers ausgestattete Athlet besitzt die körper-



Die gutgewickelte Bandage schützt vor Mittelhandknochenbrüchen

liche Durchbildung eines Zehnkämpfers, dessen allseitig gleichmäßig durchgebildete Muskulatur Schnellkraft und Ausdauer ver-rät. Durch den fortlaufend sich wiederholenden Wechsel von Angriff und Verteidigung, der eine schnelle Spannung und Entspannung der Muskel bedingt, können diese nur die zur schnellkräftigen, ökonomischen Arbeit erzogenen, langen, geschmeidigen und lockeren Muskel des Fechters und Leichtathleten sein. Die laufenden Spannungen und Entspannungen der großen Muskelgruppen entlasten das Herz und verhindern damit die im Sport so häufig durch übermäßige einseitige Belastungen und Pressungen vorkommende Herzerweiterung. Die sich Runde um Runde wiederholende Laufarbeit im Wechsel von Angriff und Verteidigung und die dadurch bedingte kräftige Atmung gibt dem Bogler ein Lungenfassungsvermögen, das sich mit dem Lungenvolumen eines Ruderers wohl messen kann.

Einer der Hauptwerte des Bogens für die körperliche Erziehung aber liegt in der Abwendung der empfindlichen Treffer oder, wo

solches nicht möglich, Schläge mit dem Gleichmut eines ganzen Mannes hinzunehmen. Dem Amerikaner gebührt das Verdienst, die alte englische Schule, Bogen auf Distanz, die immer mehr zum eleganten Scheinfechten wurde und bei dem ein Niederschlag kaum noch vorkam, durch den „fight“, d. h. rücksichtslosen Kampf durch Schlagaustausch unter Einsatz der eigenen physischen Härte und der Ausnutzung des „infighting“, des Kampfes am Mann neu belebt zu haben. Bogen, so wie wir es heute sehen, durch seine Wandlung vom Punktbogen zum „fighten“, zum Kämpfen von der ersten bis zur letzten Sekunde, zweckmäßig in seiner Anwendung auf Distanz, Halbdistanz oder Nahkampf auf den Gegner eingestellt, ist damit wieder die vollwertige Kämpferschulung geworden. Härte im Geben (Schlaghärte) erreicht man ohne weiteres an den Schlaggeräten, aber Härte im Nehmen (eigene Härte) durch vorsichtiges Einführen des durch körperliche und seelische Hemmungen behinderten Anfängers in die Geheimnisse der Bogkunst. Der von Natur aus draufgängerisch veranlagte, intelligente Mensch braucht ebensowenig eine Mutschulung wie der im dauernden Kampf mit der Natur hart gewordene Ur-mensch. Das aber trifft für einen großen Teil unserer Jugend nicht zu. Danach wird der verständnisvolle Lehrer sein Übungsprogramm aufzubauen haben und dabei Leistungsschwache besonders berücksichtigen. Durch die vorbereitende Arbeit in der Gymnastik, an den Schlaggeräten sowie durch die genaue Anweisung in der Partnerarbeit, die im schulmäßigen Aufbau Schritt für Schritt durchgenommen wird und bei der für den Schlag auch die be-



Ständige Arbeit an den Geräten erhöht die Schlagkraft und Schlaghärte

treffenden Wehrarten geübt werden, trainiert sich der schlaffe, empfindliche Körper mit der Zeit einen Muskelpanzer an, der sich gefühlsmäßig beim Auftreffen der Schläge spannt und so den durch die Übungen immer härter werdenden Schlag des Übungspartners ohne weiteres aushält. Wenn auf diese Art Leistungsschwäche durch die Bogschule nicht gerade zu Helden erzogen werden, so gewöhnen sie sich doch hierbei an den Kampf und lernen ihre Hemmungen meistern. Diese Bogenden, bei denen der fehlende Kampfsgeist durch ein Mehr an Gehirn ersetzt wird, eignen sich gewöhnlich die Wehrebewegungen und Paraden schneller an als die Heißsporne mit überschäumendem Tempo. Nie angreifend, jede Blöße peinlichst vermeidend, fast immer auf dem Rückzug, sind sie die gefährlichsten Widersacher.

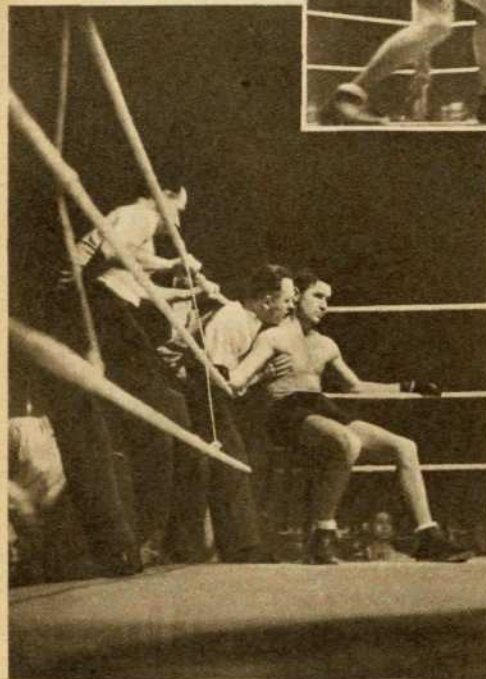
Was bedeutet aber das feinste und vielseitigste Handwerkszeug in der Hand eines Stümpers ohne gestaltende Kraft und Empfinden, was nützen alle durchtrainierten Muskel, wenn sie im richtigen



Im Kampf

Das Suchen nach einer guten Angriffsmöglichkeit

Der Sekundant gibt seinem Schützling in der Pause Anweisungen



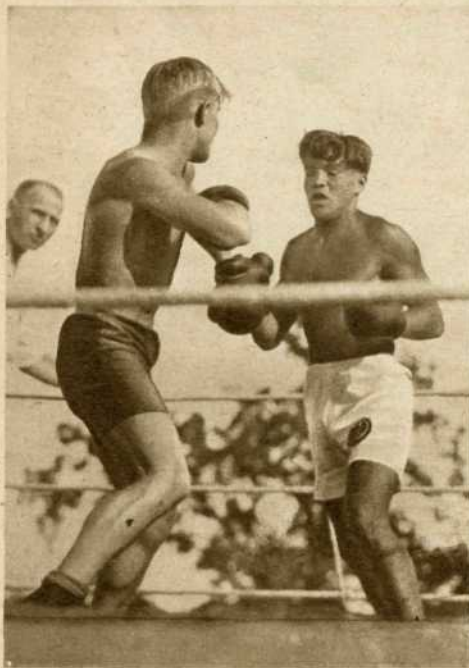
Augenblick nicht vom Gehirn in Bewegung gesetzt werden können. — Auch hier geht die geistige Schulung mit der körperlichen Hand in Hand. Der Blick des Übenden, zuerst unruhig und ängstlich, wird mit der Zeit immer ruhiger und sehender, bis zuletzt wenige Sekunden des Beobachtens genügen, um das Können und Wollen des Gegners klar zu erkennen. Taktisch denken und handeln ist ausschlaggebend für den Sieg. Diese

Kopfarbeit des blitzschnellen Denkens und Handelns, bedingt durch die Einstellung der eigenen Wehr und Durchführung des Gegenangriffs, sind ein Gehirntraining, wie wir es höchstens noch beim

Fechten finden. Der im Spiel seiner Kräfte mit dem gleichgesinnten Kameraden sich messende Mensch hat den durch Zivilisation und Überkultur verlorenen Kampfinstinkt wiedergefunden. Der durch die Regeln des Faustkampfes zur anständigen Kampfesführung erzogene Mensch wird sich diese Anständigkeit auch im Leben zu bewahren wissen und auch da jede unsaubere Kampfesführung ablehnen, er wird den ihm geistig oder körperlich nicht gewachsenen Mitmenschen genau so achten wie seinen im Ring in Ehren unterlegenen Gegner.

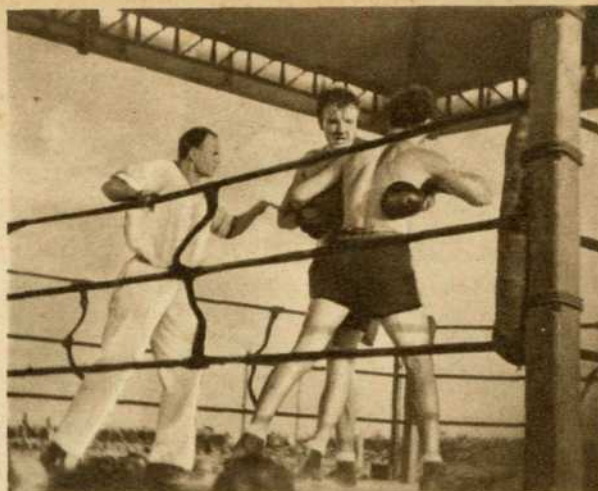
Bogen für jedermann!

So gefährlich dieser Sport, vom Zuschauer eines Borkampfes



aus betrachtet, aussehen mag, so gibt es doch wohl keinen einigermaßen normalgebauten Menschen, der diesen Sport nicht betreiben könnte. Gewiß ist es nicht jedermanns Sache, vor Freunden und Bekannten öffentlich im Kampfring verhalten zu werden. Bogen als reiner Kampfsport ist Sache der kämpferisch eingestellten Jugend, Bogen als reine Leibesübung aber könnte jedermann betreiben. Hier fallen

Noch eine Minute bis zum Kampfschluss! Das Rechte wird hergegeben



Die Gegner werden getrennt (Brechen)

alle Härten des reinen Kampfbogens weg. Ein Niederschlag, wie überhaupt ein harter Schlag, wird ausgeschaltet beim Üben mit einem gleichgesinnten Partner. Die Arbeit an den Geräten verträgt ebenfalls jeder Abende. Dafür aber haben wir eine Leibesübung, die jedem Sportler durch die Vielseitigkeit der Bewegung Ergänzung und Ausgleich für seinen Spezialsport gibt. Der Leichtathlet kann sein ganzes Wintertraining auf Bogen umstellen. Der Spieler, Ruderer, Schwerathlet usw. findet in dieser Art der Leibesübung all das, was ihm in seinem ureigensten Sport an vielseitiger Ausbildung fehlt. Doch nicht nur das, Bogen ist die natürlichste Selbstverteidigung. Durch die Ausbildung und Beherrschung seiner Fäuste hat der Mensch seine natürlichen Waffen wiedergefunden. Ein wohlgezielter, genau sitzender Schlag oder Stoß mit der losen Faust bringt auch den stärksten Angreifer zur Besinnung. Darum lernt bogen!

Zehn Minuten Vorunterricht.

Um in irgend einem Verein oder bei einem Boglehrer den Faustkampf zu erlernen, braucht man bestimmt nicht mehr an Sport-

bekleidung und -ausrüstung wie zu jeder anderen Sportart auch. Ein Paar Turnschuhe und Sporthöschen genügen fürs erste volllauf. Später, wenn man sich dem Boxen mit Haut und Haaren verschrieben hat und seine Kraft am Gegner im Kampfring messen will, legt man sich ein Paar richtige Boxschuhe zu, die, da sie über die Knöchel reichen, dem Fuß mehr Halt geben. Zur Arbeit an den Schlaggeräten zieht man sich zum Schutz der Handknöchel ein Paar alte Zwirn- oder Lederhandschuhe über, die man später einmal durch ein Paar Ballhandschuhe ersetzen kann. Damit ist, wenn man von einem eigenen Sprungseil absteht, die ganze Sportausrüstung vollständig. Boxhandschuhe stellt der Verein oder Lehrer; eigene Handschuhe sind zwar sehr schön, aber nicht unbedingt nötig, da man sie doch nur zum Training, aber nicht zum Kampfe selbst benutzen kann. Die Übungsstunde beginnt und endet wie bei jeder anderen Sportart mit gymnastischen Übungen. Diese Übungen sind in der Hauptsache schnellkräftiger oder lockernder Art und brauchen hier nicht weiter erwähnt zu werden. „Wer auf seinen Beinen stehen kann, kann boxen“, d. h. wer sich eine gute Fußstellung angewöhnt und damit unten sicheren Stand hat, kann oben auch schlagen. **Boxstellung:** Aus einer bequemen Seitgrätschstellung wird der rechte Fuß einen Schritt zurückgestellt. Das Körpergewicht ruht auf beiden Beinen, der rechte Fuß stützt sich nur auf den Ballen.

Fäuste ballen, Arme in Schulterbreite und Schulterhöhe anwinkeln, Handrücken der Faust zeigt nach außen. Jetzt nur noch den Oberkörper leicht nach vorn fallen lassen, und wir haben die idealste Boxstellung, die es uns gestattet, links und rechts gleich gut und schnell zu schlagen und die gegnerischen Schläge zu wehren. Nicht von vornherein von irgend einem Boxer abgeschauter Boxauslage einnehmen. Aus der hier angegebenen Boxstellung entwickelt sich die für jeden zuzugende Stellung von selbst.

Bewegungen vom und zum Partner.

Blitzschnell muß der Angriff oder die Verteidigung erfolgen, wenn man sich vom Boxen Erfolg versprechen will. Darum dürfen Körper und Gliedmaßen nicht in einer Ruhestellung festgelegt werden. Die Fäuste rollen in kleinen Kreisen dauernd auf den Gegner zu und gestatten dadurch einen schnellen Schlaganfang oder eine Parade.

Die Füße federn auf dem Boden abwechselnd links und rechts leicht vom Boden ab. Später überträgt sich diese Bewegung auf den ganzen Körper. Man sagt, der Boxer rollt und taucht. Zwei übende stellen sich nun auf Reichweite der Arme gegenüber auf und treiben in kleinen Schrittbewegungen, bei denen die Füße nur ganz leicht vom Boden abgehoben werden, links und rechts wechselseitig um den Gegner herum, ohne sich dabei eine andere Boxstellung als die geschilderte aufzwingen zu lassen.

A. Der Stoß.

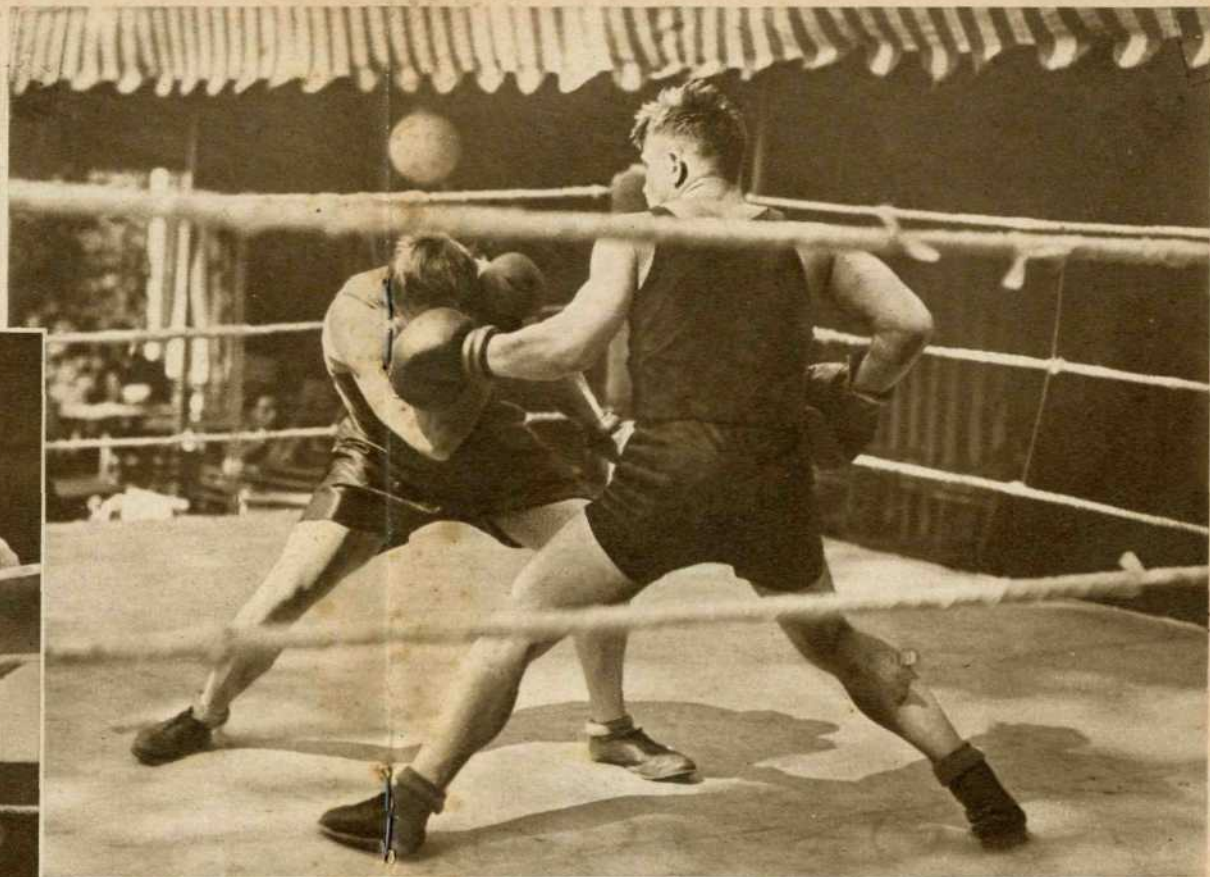
Wir kennen heute im modernen Faustkampf in der Ausführung nur noch zwei Schlagarten, den Stoß und den Haken. Den früher so oft unnütz angewandten Schwinger sieht man bei guten Kämpfern überhaupt nicht mehr, und wenn, ist es nur ein geschwungener Haken. Zeitlich genommen müssen wir weiter unterscheiden den Schlag vor dem Gegner, mit dem Gegner und nach dem Gegner.

Beim Stoß wird die Faust aus der Schulter heraus mit ganzem Körpereinsatz nach vorn geschoben. Die Schulter des stoßenden Armes dreht dabei so weit nach vorn unter leichtem Neigen des Körpers in der Hüfte nach der entgegengesetzten Seite, bis sie die nicht stoßende Faust berührt. Diese legt sich, mit Handrücken zum eigenen Gesicht zeigend, an die vor-

Angriff durch Mitstoß
vorbereitet (Kontern)



gebrachte Schulter (nicht auf das Gesicht). Nun hat das Kinn gegen gegnerische Mittstöße eine tadellose Deckung. Die Gefahr, beim eigenen Stoß auf Mittstöße des Gegners aufzulaufen, besteht immer. Darum als erster Grundsatz: Aus der Deckung heraus stoßen lernen! Der jeweilig freie Arm deckt immer das Gesicht.



In Räten!

Kampf am Seil

ganz gleich, ob es sich um einen rechten oder linken, Hoch- oder Tiefstoß handelt. Beim rechten Stoß wird man sofort gewahr werden, ob man richtig frontal zum Gegner steht oder zu wenig Fläche unter

den Füßen hat. Wir unterscheiden bei allen Schlagbewegungen solche nach dem Gesicht (hoch) und nach dem Körper (tief). (Siehe empfindliche Stellen.) Die Stöße müssen erst langsam (zügig), später immer schneller werdend, aus der Bogstellung heraus und dann am Gerät erübt werden. Die Auftrefffläche beim Stoß ist das erste Fingerglied mit Fingeransatzknöchel. Der Handrücken zeigt nach oben. Die Drehbewegung der Faust braucht nicht betont zu werden, da sie durch die Stellung von Elle und Speiche bedingt ist.

Die Wehr des Stoßes.

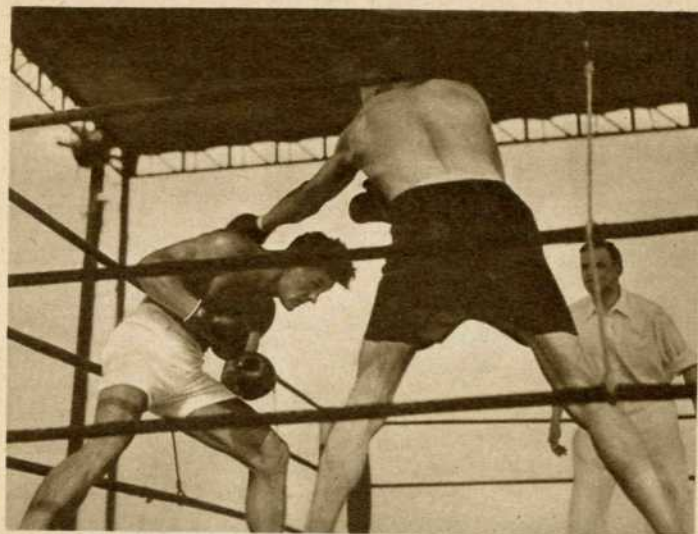
Wir unterscheiden drei Wehrarten

- a) Deckungen,
- b) Weidbewegungen (passive Wehr),
- c) Paraden (aktive Wehr).

a) **Deckungen.** Gegen Mittstöße haben wir bereits eine Deckung erlernt. Vor- und Nachstöße werden, je nachdem welche Arm- und Schulterpartie frei ist, durch entsprechende Hoch- oder Tiefdeckung aufgefangen. Die Hochdeckung links oder rechts wird, genau wie beim Mittstoß schon beschrieben, nur ohne eigenen Stoß ausgeführt. Gewöhnlich dreht sich die linke Schulter zur rechten Faust. Schulter, Faust und Unterarm übernehmen den Gesichtsschutz. Bei der Tiefdeckung wird der jeweilig freie Unterarm vor die angegriffene Körperpartie gelegt und fängt so den Stoß auf.

b) **Weidbewegungen.** Der Stoß wird gemeiden

1. durch einen kleinen Rücksprung,
2. durch Seitneigen links oder rechts (nicht mehr als nötig),
3. durch Brückneigen (in der Hüfte mit dem gegnerischen Stoß mitgehen),
4. durch Seittreten links oder rechts (nach der Seite, nach der man ausweichen will, geht der jeweilige Fuß eine Fußlänge zur Seite, der Oberkörper wird mitgenommen),
5. durch Rücktreten (der rechte Fuß tritt eine Fußlänge zurück und bringt damit das Gesicht aus der Reichweite des Gegners),
6. **Verdrücken.** (Oberkörper geht leicht nach vorn, so daß der Stoß über den Rücken hinweggeht. Unter die Gürtellinie ducken ist verboten.)



Gut geduckt

c) **Paraden.** Wir unterscheiden Unterabwehr nach innen, nach außen, nach oben und nach unten. Für den Anfänger kommt nur die Unterarmabwehr nach innen und außen in Frage und wird folgendermaßen ausgeführt: Der gegnerische Stoß wird kurz vor dem Gesicht mit dem jeweilig freien Unterarm nach innen oder außen gedreht (nicht geschlagen). Der mit voller Wucht geführte Stoß, derartig gewehrt, verliert sich nicht nur ins Leere, sondern reißt bei nicht genügender Standfestigkeit den Gegner mit nach vorn und bietet dabei Gelegenheit, einen wuchtigen Haken nachzuschlagen.

Die einzelnen Wehrbewegungen müssen gewissenhaft mit dem Übungspartner einzeln im Stand und dann in der Bewegung, später aber als Reihenfolge mit Mit- und Nachschlägen und anschließender Wehr durchgeführt werden. Der Stoß, vor allem der linke als Mittstoß (Konter) ist die Hauptwaffe des Distanzkämpfers.

B. Der Haken.

Der Haken ist im Gegensatz zum Stoß, der, wie schon sein Name sagt, eine stoßende Bewegung der Faust ist, ein reiner Schlag auf die empfindlichen seitlichen Stellen an Kopf und Körper. Die Auftrefffläche der Faust ist ebenfalls das erste Fingerglied, der Handrücken der Faust zeigt dabei nach vorn, also zum Gegner.

Wir unterscheiden richtungsmäßig Hoch- und Tiefhaken, Schrägauf- und Schrägabwärtshaken und Aufwärtshaken. Der Länge nach haben wir bei der Arbeit auf Distanz den Langhaken und im



Gut gedeckt ..

... gut gestoppt

Nahkampf den Kurzhaken. Beim schulmäßig zu erlernenden Haken wird bei rechtwinklig gebeugtem Arm aus der Bogenstellung heraus durch eine kräftige Drehung in der Hüfte und leichte Verlagerung des Oberkörpers nach der zu drehenden Seite mit aller Wucht hoch nach dem Kopf oder tief nach dem Körper geschlagen; das ganze Körper-



gewicht muß dabei hinter der Bewegung sitzen. Er wird im Kampfe selbst, da er ja kürzer als der Stoß ist, gewöhnlich als Nachschlag durch einen Stoß eingeleitet oder bei einer Weidbewegung oder Parade als Mit- oder Nachschlag angewendet. In der Durchführung sind die einzelnen Haken gleich, nur daß der Schrägaufwärtshaken schräg von unten herauf, der Schrägabwärtshaken schräg von oben nach unten, der Aufwärtshaken von unten nach oben geführt werden. Alle Hakenarten können, je nachdem der Gegner eine Blöße bietet, nach dem Gesicht oder nach dem Körper geführt werden.

Die einzelnen Haken müssen genau wie der Stoß schulmäßig ebenfalls erst aus dem Stand und dann aus der Bewegung heraus erübt werden.

Die Wehr des Hakens.

a) Deckungen.

1. Hochseitendeckung (gegen alle Haken, die seitlich nach dem Kopf geführt werden). Die Faust des fest angewinkelten Armes wird mit der Ballenseite über das Ohr gelegt und der Ellenbogen so eingewinkelt, daß Unter- und Oberarm das Gesicht decken können.

2. Tiefseitendeckung (gegen alle seitlich geführten Körperhaken). Der Arm wird seitlich am Körper dicht gewinkelt und fängt so den Schlag auf.

3. Tiefdeckung (wie bei Stoß).



Am Mann

b) Weidbewegungen.

1. alle Ausweichbewegungen wie beim Stoß.
2. Seitvorducken. (Eine Verbindung von Seitneigen und Vorducken, die der Boger auch Tauchen nennt.)

c) Paraden.

Hoch- und Tieffseitendeckung.

Der Haken wird mit dem Unterarm im Ellenbogengelenk des schlagenden Armes aufgefangen. Auch beim Erüben der Hakenwehr ist wie bei der Wehr des Hakens partnerweise zu arbeiten. Dann folgen Serien von Haken und Schlagverbindungen mit Stößen und Haken nebst der entsprechenden Wehr in immer schnellerem Wechsel. Diese ist schon die Arbeit des Fortgeschrittenen und führt schließlich zum Übungstampf und Kampftraining.

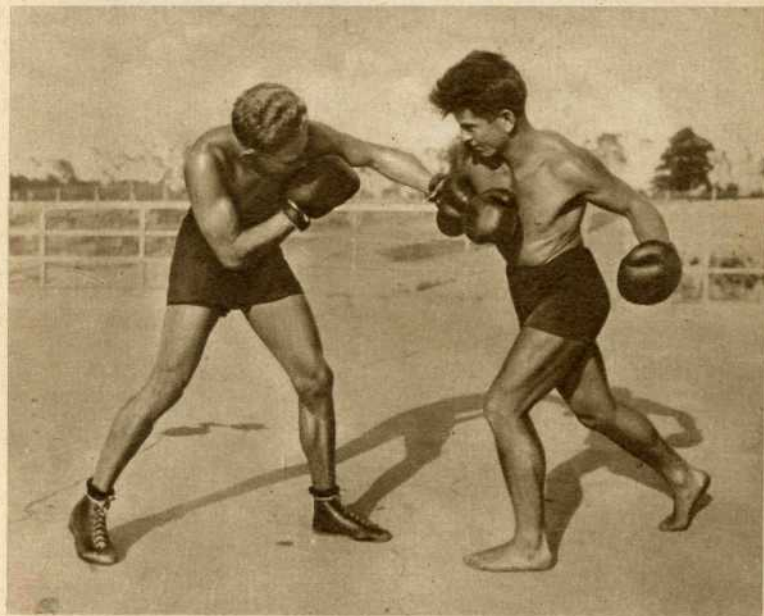
Die Arbeit an den Geräten.

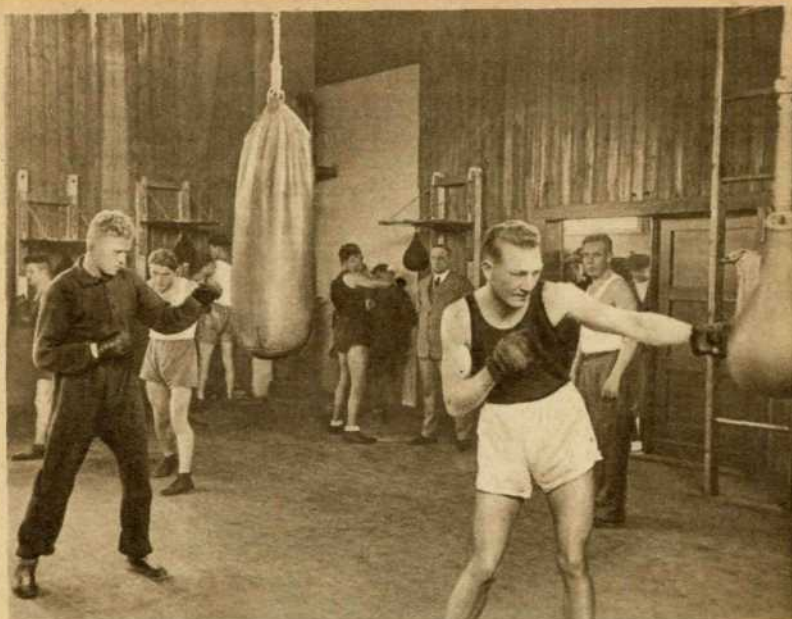
Wenn man auch zum Bogen selbst nicht mehr Sportgeräte braucht, als nur für sich und seinen Gegner ein Paar Boghandschuhe, so befinden sich in den Bogschulen und Trainingsstätten eine ganze Anzahl von Geräten, die sich von den sonst üblichen Sportgeräten im Aussehen schon recht wesentlich unterscheiden. Alle fast ohne Ausnahme sind Partnerersatz. Da ist an der Wand das Wandpolster, an dem der Anfänger seine Schläge richtig mit vollem Körpereinsatz erlernen kann. Ein mit Hühnermais gefüllter birnenförmiger Ball, die Maisbirne, ermöglicht hartes Schlagen, ohne daß die Handknöchel in Mitleidenschaft gezogen werden. An der Wand sind die nicht gerade lautlos in Bewegung zu setzenden Plattformbälle, an denen man sich mit der Zeit einen genaueren und schnellen Schlag erwirbt. Der Doppelendball hat denselben Zweck. Hier werden vor allem Mittschläge zu erüben sein. Der Sandsack, ein langer unförmiger Ledersack, in dessen Innern sich unter einer Berg- oder Kofshaarpolsterung noch ein richtiger Sandsack befindet, läßt geduldig hartes Schlagen und vor allem die Arbeit am Mann zu. Eines der schönsten und vielleicht auch das billigste Sportgerät ist das Sprungseil. Man erinnert sich dabei seiner Kinderzeit und ist beim ersten Versuch erstaunt, daß das Springen hiermit erst wieder erlernt sein muß. Schnelligkeit und Ausdauer erwirbt man sich unbedingt durch die vielseitigen Sprünge mit diesem einfachen Gerät.

Was man vom Bogen alles wissen muß.

Die Boghandschuhe werden nicht wie sonst Handschuhe nach ihrer Größe, sondern nach ihrem Gewicht sortiert. Je dicker ein Handschuh gepolstert, um so größer und schwerer ist er und um so harmloser der Kampf. Der Amateur kämpft mit 8-Unzen-Handschuhen (eine Unze sind 28 Gramm), der Berufsboger je nach Abmachung mit 5 und 6 Unzen. Beide, Amateur wie Berufler, tragen unter dem Handschuh zum Schutz der Handknöchel eine Bandage. Die des Amateurs ist eine weiche Mull- oder Cambritbinde von 4 cm Breite und 2 m Länge. Der Berufskämpfer jedoch benutzt außer der weichen noch je nach Vereinbarung mit seinem Gegner eine harte Bandage. Die Boger sind genau wie die Ringer und Stemmer in besondere

Ein langer Tiefhaken wird gut gewehrt





Arbeit an den Geräten

Gewichtsklassen eingeteilt. Dadurch ist in der Schlaghärte, die ja vom Körpergewicht abhängig ist, ein gerechter Ausgleich geschaffen. Die einzelnen Gewichtsklassen in der Spanne von 50 bis 80 kg sind: Fliegengewicht, Bantamgewicht, Federgewicht, Leichtgewicht, Weltergewicht, Mittelgewicht, Halbschwergewicht und Schwergewicht.

Der Amateur kämpft drei Runden (eine Runde ist drei Minuten Kampf und eine Minute Pause), der Berufskämpfer je nach Abmachungen sechs und mehrere Runden. Für Jugendliche gelten besondere Bestimmungen.

Der Kampfring hat eine Ausmessung von 5×5 m (Vorschrift 4 bis 6 m) und ist von drei Seilen in 40 cm Abstand umspannt. Er muß eine fallabschwächende (Plan mit Filzunterlage) federnde Unterlage besitzen. — Sieg oder Niederlage beim Faustkampf werden

entschieden:

1. durch t. o. (Knock-out) d. h. Niederschlag. Der Betroffene muß zu Boden und kann sich nicht innerhalb 10 Sekunden wieder seinem Gegner zum Kampfe stellen, er wird ausgezählt;
2. technischer t. o.
 - a) Abbruch des Kampfes durch den Ringrichter wegen Überlegenheit,
 - b) Aufgabe des Kampfes von seiten eines Kämpfers,
 - c) Disqualifikation eines Kämpfers.
3. durch Punktwertung, falls der Kampf über die Runden geht;
4. unentschieden bei Punktgleichheit;
5. wenn die Kämpfer einen Scheinkampf vorführen, das Publikum die Weiterführung verhindert oder der Ring so schadhast geworden ist, daß eine Fortsetzung des Kampfes unmöglich ist.

Das Kampfgericht besteht aus dem Ringrichter, den Punktwertern und dem Zeitnehmer. Am Ring amtiert außerdem ein Sportarzt, die Kämpfe selbst werden durch einen Delegierten des Verbandes beaufsichtigt.

Im Ringe selbst amtiert der Kampf-richter, der bei den Berufsbogern zugleich noch die Funktion eines Punktrichters ausübt. Ihm obliegt die Aufsicht der Kämpfer während des Kampfes. Er trennt



Schüler im Ring

die im Clinch (Umklammerung) befindlichen Boxer, ermahnt oder verwarnt sie je nach Schwere der Verfehlungen, zählt den durch Niederschlag zu Boden gegangenen Kämpfer aus und verkündet den Sieger.

Geht ein Kampf über die Runden, so entscheiden drei Punktwertur über Sieg oder Niederlage. Gewertet wird Angriff, Härte (im Geben und Nehmen), Trefferzahl, Taktik und Verteidigung. An Hand dieser Wertungsfaktoren ist die Punktwertung ziemlich kompliziert, in der Praxis aber wesentlich einfacher. Der bessere bekommt für jede Runde 20 Punkte, der schlechtere dementsprechend weniger; Siege ist damit bei normalem Kampferlauf der, der die meisten Treffer (gut sitzende Schläge) für sich buchen kann.

Geschlagen darf nach allen vorn sichtbaren Stellen am Körper, vom Scheitel bis zur Gürtellinie, werden. Schläge unter die Gürtellinie (Tiefschläge) sowie Schläge auf die Rückenpartie (Genid- und Nierenschläge) sind ihrer Gefährlichkeit wegen verboten und werden vom Ringrichter durch Verwarnung oder Disqualifikation des betreffenden Kämpfers geahndet. Verboten ist ferner Schlagen mit der offenen Hand oder Handkante, Stoßen mit dem Ellenbogen, Rammen mit dem Kopf, Beinstellen, Ringen und Raufen, Halten und Umklammern, Halten und Schlagen, Schlagen auf den schon zu



Lehrer und Schüler

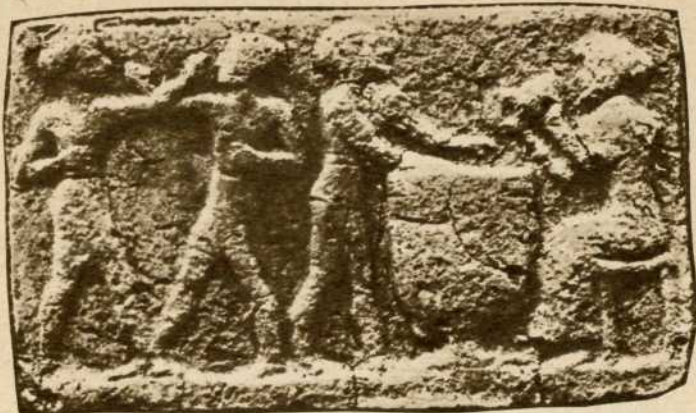
Boden gegangenen Gegner, Nachschlagen bei einer Unterbrechung des Kampfes, Halten an den Seilen und Schlagen und Sprechen im Ring. Für unabsichtlich gelandete, verbotene Schläge kann der Ringrichter für den Betroffenen eine Minute Erholungspause einlegen. Besteht nach dieser Pause noch Kampfunfähigkeit, so wird der Kampf endgültig abgebrochen, der Schläger disqualifiziert und der Betroffene zum Sieger erklärt.

Empfindliche Stellen am Körper und der t. o.

Wenn auch der gepolsterte Handschuh ein eigentliches Schmerzempfinden ausschaltet, so haben wir am Körper doch schlagempfindliche Stellen, die, wenn hart getroffen, eine Weiterführung des Kampfes unmöglich machen. Solche empfindlichen Stellen sind die Rinns Spitze, der Kieferwinkel, über und unter dem Ohr, die Halsschlagader, Herz- und Magengrube, Magen und Leber. Der Schlag auf die Rinns Spitze (Punkt), Kieferwinkel, über und unter dem Ohr, gut und hart gelandet, kann eine Störung des Gleichgewichts und des umherstreichenden Nerves herbeiführen und dabei eine momentane Bewußtlosigkeit hervorrufen. Ein hart gelandeter Schlag auf die Halsschlagader oder Herzgrube hat ähnliche Wirkungen, indem



Nach dem Training schmeckt es doppelt gut



Relief von Faustkämpfern und Trommlern aus Mesopotamien aus 14 n. Chr.

hier für Bruchteile von Sekunden die Blutzufuhr nach dem Gehirn unterbrochen wird. Schläge in die Magengegend (Magen und Magenröhre) reizen das Nervenzentrum des Zwerchfells und stören damit die Atmungsfunktion. Leberschläge haben zermürbende, kraftraubende Wirkung. Alle die oben geschilderten Treffer können einen Niederschlag und damit einen k.o. (Ausschlag) herbeiführen. Der k.o. an sich hat keine weitere gesundheitsschädliche Nachwirkung.

Begriffe im Faustkampf.

Wir finden bei Schilderungen von Boxkämpfen in der Tagespresse oder hören während einer Boxveranstaltung immer wieder Begriffe, die sich widersprechen bzw. verschiedentlich gedeutet werden, meistens sind es Fremdwörter, die auf die verschiedensten Kämpfertypen oder Kampfhandlungen Bezug nehmen.

Faustkämpfer aus Olympia. Rest einer Siegerstatue, die einst in der Akropolis zu Olympia stand



Betrachten wir alles unter dem Begriff Faustkampf (Boxen) und Faustkämpfer (Boxer). Der Faustkämpfer, somit Boxer, kann seiner körperlichen Veranlagung nach ein Distanzkämpfer (Boxer), ein Halbdistanzkämpfer (Fighter) oder Nahkämpfer (Infighter) sein. Besonders proportionierte Kämpfertypen (Zehnkämpferfiguren) finden sich in allen Stilarten zurecht und arbeiten zweckmäßig in der Kampfesart, die dem Gegner nicht zusagt. Seiner psychischen Einstellung nach nennen wir den Offensivkämpfer einen Fighter, den in der Defensiven und darum nur auf Distanz arbeitenden einen Boxer. So kann also ein reiner Distanzkämpfer, also Boxer, ebenfalls, wenn

er dauernd im Angriff arbeitet, ein Fighter sein. Theoretisch streifen oder vermischen sich darum immer wieder diese Begriffe. Man muß nur die Bedeutung „Boxen gleich Fechten“ und „Fighten gleich Kämpfen“ voneinander unterscheiden und sie nur für den Kampfverlauf oder auf den Kämpfer selbst während des Kampfes anwenden, dann hat man bald



Der Caestus, antiker Fausthandschuh. (Vom sitzenden Faustkämpfer aus dem Thermen-Museum in Rom) ein klares Bild.

Aus der Geschichte des Boxens.

Man hat nicht umsonst das Boxen als ein Fechten mit Naturwaffen bezeichnet. Schon ein Blick auf die Naturvölker zeigt die mannigfachste Verbreitung des Faustkampfes. Besonders bei den Indoneesern und Südseeinsulanern nimmt das Boxen eine nicht unwesentliche Rolle ein. Von den Eingeborenen auf Hawaii in der Tongagruppe wurden bereits aus dem 18. Jahrhundert Kämpfe be-

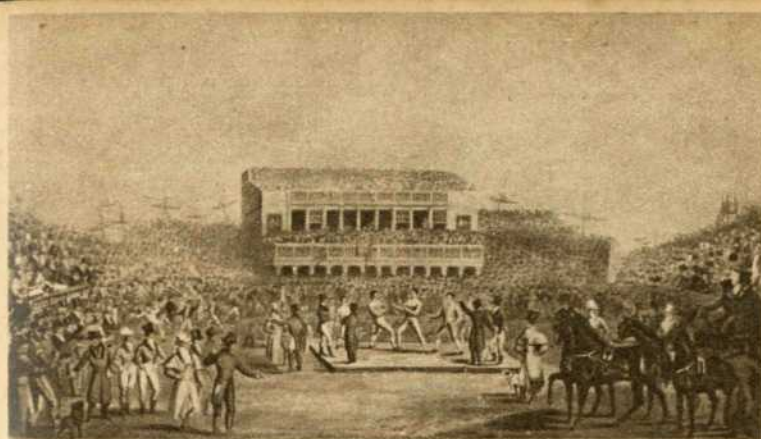
richtet, wobei nicht weniger als 3000 Zuschauer dem Schauspieler zusahen. Eine beliebte Unterhaltung scheint auch das Bogen bei den Hauffas, einem Negerstamme Westafrikas, zu sein.

Über die Pflege des Faustkampfes bei den ältesten Kulturvölkern liegen nur wenige Quellen vor. Aus Mesopotamien ist ein kleines Tonrelief aus der Zeit um 1500 v. Chr. bekannt. Bei den Grabungen in Kreta wurde ein für die Bogengeschichte wichtiger Fund gemacht. Es ist der sogenannte Trichter von Hagia Triada.

Bei den Griechen stand der Faustkampf im höchsten Ansehen. Die Spartaner galten als besondere Freunde des Bogens.

Zu Olympia wurde der Faustkampf in der 23. Olympiade (684 v. Chr.) eingeführt. Was den Männern eine Freude war, gewährte man auch den Knaben, die in der 41. Olympiade (612 v. Chr.) um den olympischen Lorbeer kämpfen durften.

Ein besonderes Kennzeichen des Faustkämpfers war die Bewehrung der Hand. Die älteste Art der Faustwehr ist der „weiche“ Riemen, der mehr zum Schutze der Hand als zur Verstärkung des Schlags Verwendung fand. Im 4. Jahrhundert v. Chr. kam schon eine weit gefährlichere Faustwehr aus hartem Leder, die „scharfen Riemen, Kugeln“, auf. So wurde aus dem einfachen Riemen ein richtiger Handschuh. Der Athlet schlüpfte mit seiner Hand in ein schlauchartig zusammengenähtes Fell hinein. Die Finger und Handflächen blieben frei. Den eigentlichen Schlagriemen bildete ein aus mehreren Schichten gefertigter ovaler Ring aus hartem Leder. Der harte Riemen saßen später jedoch den Anforderungen nicht mehr zu genügen. Es entstand der Metallcaestus. Derselbe dürfte der römischen Kaiserzeit angehören, in der man große Freude an blutigen Schauspielen fand. Auf einem pelzartigen Armschutz wurde auf dem Handrücken ein etwa 5 cm hohes Metallstück aufmontiert. Das Training des Faustkämpfers fand in den Gymnasien und Palästen, den Sportplätzen der Griechen, unter Aufsicht der Paidotriben, Sportlehrer, statt. Mit dem Vordringen des Christentums wurde die Athletik als eine unnütze Sache angesehen. Durch Theodosius den Großen wurden im Jahre 394 n. Chr. die Olympischen Spiele (293. Olympiade), als heidnischer Kult, aufgehoben. In den mittelalterlichen Ringlehrbüchern finden wir auch die Bogkunst. Sie



Faustkämpfe im alten England wurden — mit bloßer Hand — manchmal über 70 Runden ausgetragen. Die Schauplätze dieser Massenveranstaltungen waren die Rennbahnen

ist mit den Ringlehren eng verbunden. Es war allerdings mehr Selbstverteidigung, was hier geübt und gelehrt wurde.

Das eigentliche Mutterland unseres modernen Bogensportes ist England. Es waren die alten Fechtmeister, die auch hier in England sich mit dem Bogen beschäftigten. James Figg, der am Anfange des 18. Jahrhunderts das Degen- und Stochfechten lehrte, wird als erster in den Annalen der englischen Bogkunst geführt. Besondere Sportregeln gab es damals noch nicht. Wer am härtesten schlagen und am meisten vertragen konnte, wurde Sieger. Deshalb hören wir auch, daß einzelne Borkämpfe bis zu 70 Runden und darüber dauerten. Um das Jahr 1740 wurden durch den englischen Meister Jack Broughton feste Kampfregeln aufgestellt. Er ist auch der Erfinder des Borkhandschuhs. Gegen 1863 erließ die englische Regierung ein Gesetz, wonach es die Preisringkämpfe überhaupt verboten (Price ring fights). Man pflegte aber das Bogen heimlich weiter. 1865 wurde wieder der erste öffentliche Borkampf, und zwar mit leichten Handschuhen, ausgetragen. Mit dem Jahre 1891 sollte sich eine humanere Kampfweise geltend machen. Ein bekannter englischer Sportsmann, der Mar-

quis of Queensberry, stellte neue Regeln auf, nach denen nun auch in Amerika gekämpft wurde. Eine weitere Neubearbeitung der Regeln übernahm die bekannte amerikanische Sportzeitung „Police Gazette“. Die rohe Kraft, die bisher überall vorherrschte, wurde durch eine feine Technik abgelöst. Von England aus griff der Bogensport allmählich auf die anderen Nationen über.

Bis zum Jahre 1918 bestand auch in Deutschland mit Ausnahme der Hansestädte polizeiliches Bogenverbot. Es war also nicht möglich, eine Zentralbogensportbehörde zu schaffen. Ein Versuch, der in dieser Art in Hamburg im Jahre 1912 durch Gründung des „Deutschen Bogenverbandes“ gemacht wurde, konnte sich, gehindert durch die bestehenden Verbote, nicht weiter entwickeln. Er verschwand somit im Jahre 1914 von der Bildfläche.

Als nach dem Kriege die in England zivil-internierten Deutschen zurückkamen, hatten sie in der Gefangenschaft von den englischen Wachtmannschaften das Bogen erlernt. Sie brachten Kampfsgeist mit und eine gute sportliche Schulung, und als sie schließlich in den großen Städten Veranstalter fanden, die Bogenkämpfe austragen ließen, meldeten sich die Deutschen, die in den englischen Gefangenenlagern das Bogen gelernt hatten. Angeregt durch diese Veranstaltungen, entstanden überall im Reiche Bogensportvereine. Im Jahre 1920 schlossen sich diese Vereinigungen zu dem Deutschen Reichsverband für Amateur-Bogen zusammen. Ein Jahr vorher wurde der Verband Deutscher Faustkämpfer, die Berufsorganisation, gegründet. Heute ist aus dem Deutschen Reichsverband für Amateur-Bogen der Deutsche Amateur-Bogen-Verband durch die sportlichen Führer des nationalsozialistischen Reiches gegründet und daneben der Verband Deutscher Faustkämpfer als Organisation der Berufsbogen beibehalten worden. Beide Sparten werden von reinen Amateuren geführt.

Literatur.

- Gustav Schäfer, „Bogen“, Verlag Wilm. Limpert, Berlin.
 — Bogenschule, Weidmannsche Buchhandlung.
 Friedrich Henze, Bogen in Bildern und Wertworten, Verlag Dick & Co., Stuttgart.
 Vorjahrbuch 1924 und 1930, Grethlein Verlag, Leipzig.
 Kampfregeln im Bogen, Deutscher Sportverlag, Berlin.
 Leonhard Mandl, Kampfrichter, Kampfwertung, Fachzeitschrift „Bogensport“, Berlin.

Die 26 Hefte der Olympia-Hefereihe

Preis des Einzelheftes 10 Pfennig

- 1 Olympia 1936, eine nationale Aufgabe
- 2 Skilaut
- 3 Bobfahren, Eishockey
- 4 Eislauf
- 5 Fußball
- 6 Handball
- 7 Hockey
- 8 Laufen und Gehen
- 9 Fünf- und Zehnkampf
- 10 Springen
- 11 Werfen
- 12 Boxen
- 13 Gewichtheben und Ringen
- 14 Fechten
- 15 Schießen
- 16 Reiten
- 17 Turnen (Ringe, Reck, Barren, Pferd)
- 18 Turnen (Gederturnen, Freiübungen, Klettern)
- 19 Schwimmen
- 20 Wasserball und Wasserspringen
- 21 Rudern und Kanu
- 22 Segeln
- 23 Radfahren
- 24 Segelflug
- 25 Leibesübungen mit „Kraft durch Freude“
- 26 Verdeutschungsheft für Sportausdrücke

Druck und Verlag: S. A. Braun & Co., Berlin-Tempelhof, Albinstraße 21—23.