



Dietrich Denz

BOXEN

verständlich
gemacht

COPRESS
SPORT



Inhalts- verzeichnis

Zu diesem Buch	7
Die Geschichte des Boxsports	9
Von Preisboxern und Faustfechtern	9
Tradition in neuem Schein	12
Der organisierte Boxsport	16
Amateurboxen – die Talenteschmiede	17
Profiboxen – das Millionengeschäft	20
Frauen im Ring	23
Fitneßboxen	26
Die Ausrüstung	28
Ein Ring mit Ecken	28
Die Handschuhe	30
Die Bandagen	32
Safety first – Schutz für den Körper	34
Die größten Gefahren für den Körper	38
Die Trainingsgeräte	41
Die Boxpraxis	48
Die Grundlagen der Boxtechnik	48
Power bis zum Schlußgong	56
Strategie und Taktik	60
Tips für Training und Sparring	64
Ein Blick ins Regelbuch	67
Der Ringrichter und die Urteile	67
Sicherheitsbestimmungen	73

Unerlaubte Handlungen	75
Alters-, Leistungs- und Gewichtsklassen	80
Der Gesundheits-Check	84
Boxen und Doping	86
Die Männer am Ring	89
Der Coach	89
Der Cutman	91
Die Punktrichter	92
Der Ring-Announcer	94
Weitere Offizielle am Ring	96
Wettkampfboxen	97
Die Ranglisten	97
Turnierformen der Amateure	98
Profiboxen und der Kampf ums Geld	100
Die Mächtigen im Boxgeschäft	103
Die Entwicklung des Boxgeschäfts	105
Berühmte Stars und große Fights	109
Amateure	109
Profis	111
Die Elite des deutschen Profiboxsports von heute	114
Anhang	119
Adressen	119
Literaturnachweis	120