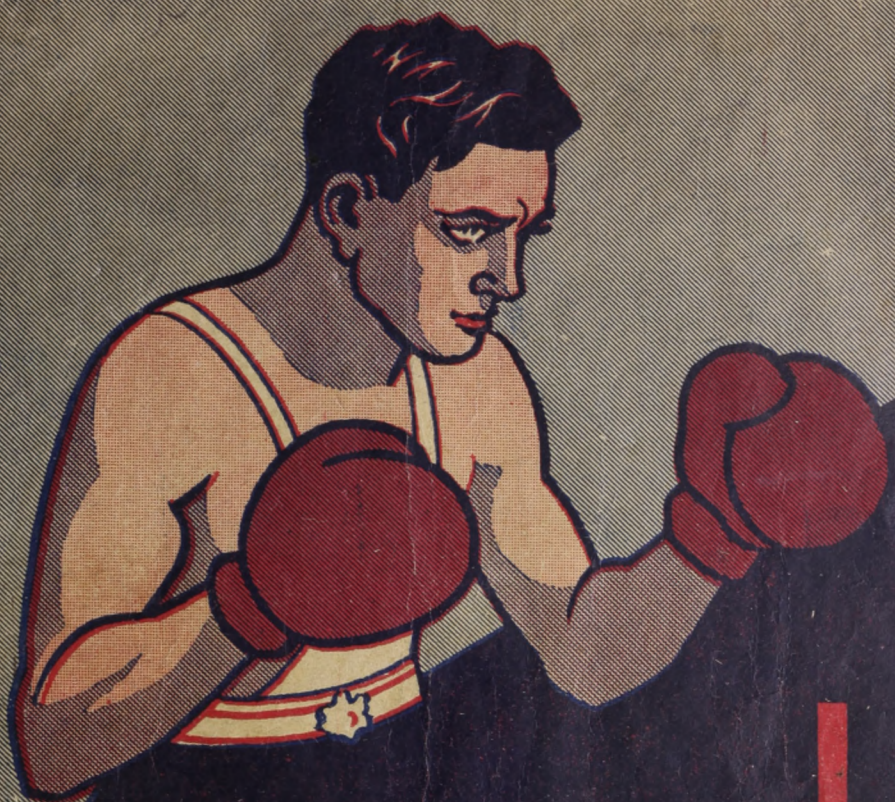
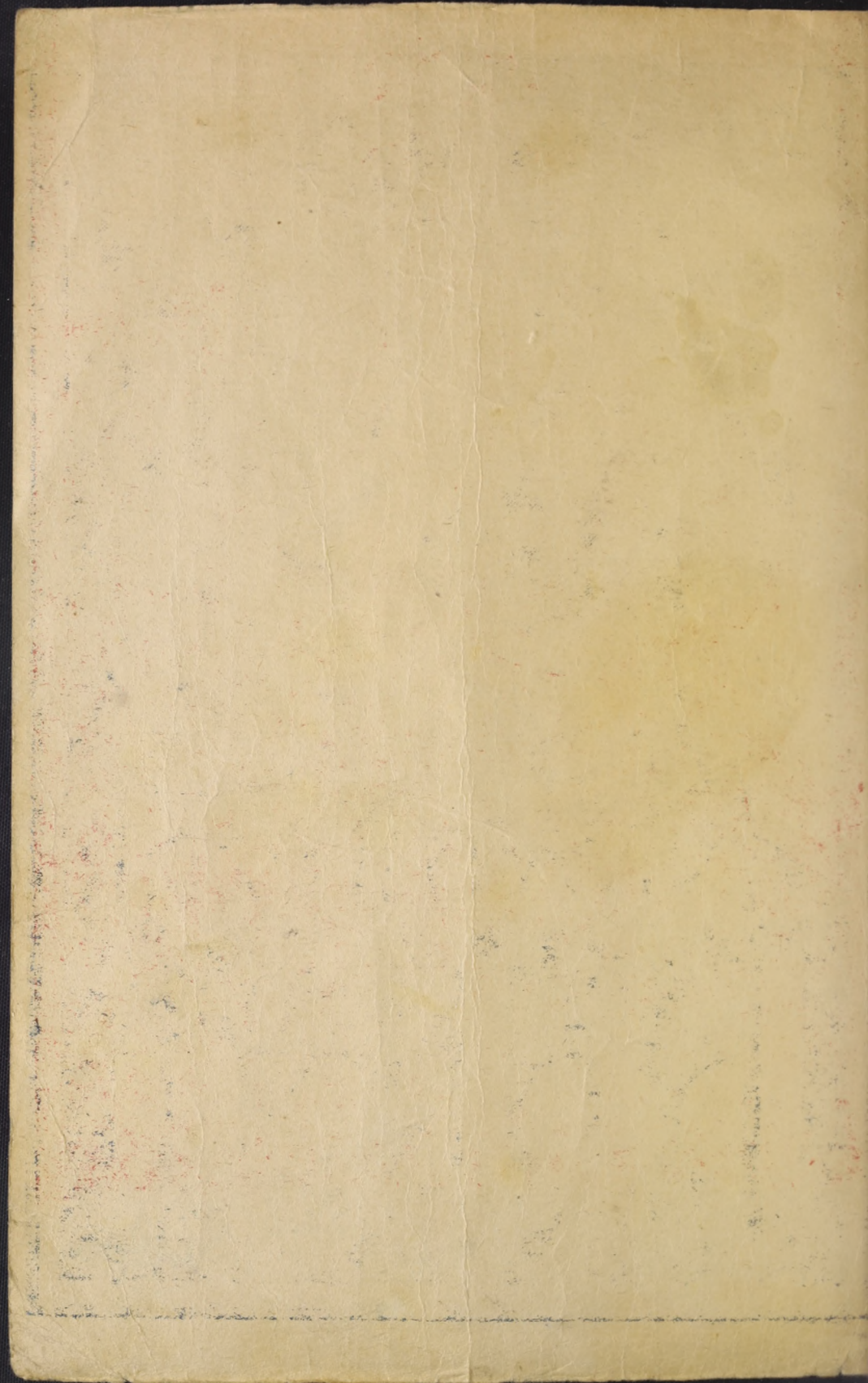


926.280

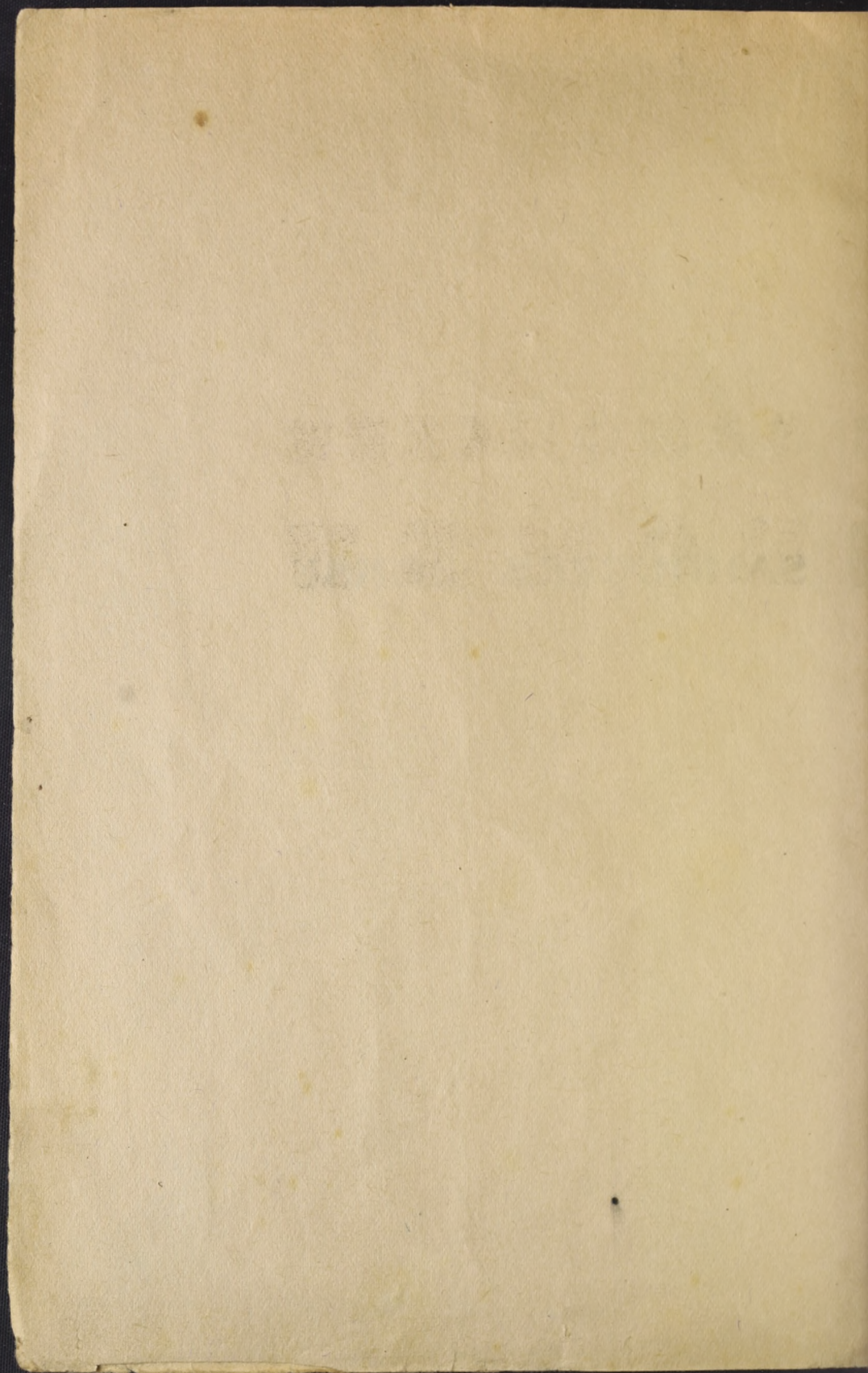


**samouczek  
boksu**

W



SAMOUCZEK BOKSU

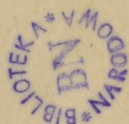


(W) [ende]

**SAMOUCZEK  
BOKSU**

def. b.s. 9-10





( = 926.288

*Ażeby być dobrym bokse-  
rem — nie wystarczy mieć sil-  
ne i zdrowe pięści. Trzeba  
również umieć nimi władać.*

*Max Baer.*

## **PRZEDMOWA**

„Boks rozwija harmonijnie wszystkie mięśnie“... „Boks hartuje ciało i ducha“... „Boks jest sportem najbardziej rycerskim“... „Boks jest najlepszym środkiem samoobrony“... Te opinie o boksie słyszy się ostatnio stale z ust działaczy sportowych i czyta niezmiennie na łamach pism sportowych. Wreszcie, jako wniosek ostateczny, płynący z tych wszystkich opinii, tak wysoko boks stawiających rozległ się już od kilku lat po Polsce wezwanie gromkie i częściowo już w czyn wprowadzone: „Każdy mężczyzna powinien umieć się boksować!“

Przy wszystkich ośrodkach W. F. powstają kursy boksu, ćwiczące pięściarzy i instruktorów. Mało jest dziś klubów sportowych, któreby nie prowadzi-

ty sekcji bokserkiej, a zawody pięściarskie gromadzą tysiącne tłumy widzów. Jak równy z równym rywalizuje dziś boks w walce o popularność w najszerszych warstwach z wszechwładną doniedawna piłką nożną. A co to znaczy, wie każdy, kto zna potężny rozwój piłki nożnej w Polsce w ciągu ostatnich lat dwudziestu pięciu.

Czy istnieje sportowiec w Polsce, któryby wątpił o tem, że z owymi wszystkimi hasłami, wynoszącymi boks ponad inne gałęzie sportu, nie zgadzam się w zupełności?... Czy dziesięć lat najlepszego, młodego wieku, jakie bokswi poświęciłem, nie są dowodem dość przekonującym, że boks do prawdy ukochałem i że żyłem się z nim, jak żyć się można z każdym ruchem, wnoszącym między ludzi coś istotnie wartościowego. Czy mało krwi... z zgruchotanego nosa i z przeciętego łuku brwiowego przelałem za sprawę boksu?...

Tak jest! Zgadzam się z wszystkimi przesłankami, które prowadzą do wniosku głoszącego, że każdy mężczyzna powinien umieć się bokswać. Niechaj taki będzie nasz ideał; jak każdy ideał w zupełności nieosiągalny.

Jednym z wysiłków, dążących do ziszczenia tego ideału jest ta skromna praca. Młody adept „szlachetnej sztuki“ — jak boks nazywają Francuzi — znajdzie w tej broszurce wiele rad, płynących z doświadczenia wieloletniego, brak których nie jeden bokser przypłacił wieloma gorzkimi przeżyciami i bardzo ciężkiem „frycowem“. Książeczka jest zwarta, bez teorii i bez przesadnej ścisłości — zato jest tania. Pozwolić sobie na nią może każdy za cenę jednego przejazdu tramwajem... Ta taniość książeczki pozwoli jej zairzeć pod strzechy



a zwłaszcza pod powały domów robotniczych i jeśli dzięki niej choćby nieliczna tylko garstka młodzieńców: robotników, ekspedjentów sklepowych, czy urzędników — zakosztuje rozkoszy zaprawy bokserkiej i radości dysponowania ciałem zdrowem, sprężystem i mocnym — już wtedy dziesięć lat mej pracy na ringach i dziesięć tygodni pracy nad tą książeczką — nie będą daremne.

Wspomniałem już, że za cel idealny tej książeczki uważać będę zjednanie dzięki niej jak najszerszych warstw do uprawiania boks. Za cel konkretny, a zarazem najłatwiej osiągalny, za zadanie, które ta książka rozwiązać powinna bez reszty, uważam jednak co innego: chodzi mi o zaznajomienie biernych miłośników boks z samym boksem. Chciałbym, by każdy widz walki bokserkiej przeczytał tę małą pracę i by dzięki niej nabrał więcej wiadomości o boksie i boksowaniu niż posiada po dzień dzisiejszy.

Boks jest w Polsce sportem młodym. Nie znają się szerokie rzesze polskich miłośników boks na boksie, mimo, że się nim pasjonują. Nie znają się — z małemi wyjątkami — na boksie również ludzie o nim piszący. Knock out nie jest atrakcją największą spotkania międzynarodowego, jak uważa wielu sprawozdawców. Atrakcją zawodów bokserkich jest piękna walka, jest spotkanie dwóch ludzi o równych niemal a wysokich kwalifikacjach pięściarskich, o różnych temperamentach i tych samych mniej więcej walorach fizycznych. I wtedy nie knock-out a zwycięstwo na punkty w szermierce na pięści, na nerwy i na wolę — jest owym momentem, który winien pasjonować tłumy i porywać sprawozdawców. Prawdziwy znawca boks żałuje, że

walka skończyła się niespodziewanym knock-outem a nie pragnie go.

Dał temu wyraz ostatnio P. U. W. F. — kładąc nacisk w apelu do sędziów na konieczność niedopuszczania do „morderczych“ „knock-outów“ gdy jest znaczna różnica klas między pięściarzami.

Bezmyślną wymianę ciosów w zwarciu, trwającą kilka minut, męczącą obu zawodników do ostatecznych granic i kończąca się mocniejszym tylko masażem mięśni tułowia i brzucha, potrafi publiczność oklaskiwać, aż się „mury trzęsą“ — podczas, gdy publiczność amerykańska, angielska, francuska, niemiecka i włoska — wygwizdałaby takich „bokserów“. Nasza publiczność nie wie, że ostrożność jest pierwszą zasadą w walce bokserskiej i pomawia ostrożnego boksera o tchórzostwo, gotowa z drugiej strony zawsze zlekceważyć zawodnika „odważnego“ który pod pierwszym ciosem, na który się sam wystawił, idzie na deski... O tych sprawach można wiele pisać. W dalszym ciągu tej książeczki wrócimy jeszcze do nich.

Reasumuję: oddaję tę książeczkę w ręce bokserów już czynnych, by mogli skontrolować samych siebie; w ręce tych, którzy bokserami pragną zostać i — przede wszystkim — w ręce miłośników wypełniających sale spotkań bokserskich, by obok zamiłowania jakim już do zawodów płoną — nabrali również niezbędnej znajomości rzemiosła pięściarskiego, znajomości, która owo zamiłowanie niewątpliwie pogłębi i napewno ugruntuje.

Zaczynamy!

Ring wolny!...

W.

nięta, stopa trochę skierowana do wewnątrz. Ciężar ciała spoczywa na obu nogach, prawa na palcach, nieco zgięta, tułów podany zlekka wprzód. Unikać należy zbyt twardego oparcia w nogach i przechylenia tułowia wtył, gdyż w ten sposób uniki stają się trudne, a ciosy nie dosięgają. Ciało powinno jakby sprężynować na obu stopach.

Prawa powinna być zgięta i w górnej części (ramię) leżeć na prawej piersi, w dolnej (przedramię) — na lewej piersi, sama zaś pięść ochrania serce. Prawą należy dobrze przywrzeć do ciała, a nie trzymać w odległości nawet kilku centymetrów, gdyż wtedy cios, uderzając zasłaniające ramię, wzmaga się przez jego masę i staje się prawie równie skuteczny co i bez tej zasłony. Lewa zgięta jest w łokciu pod kątem prostym, przedramię jest w pozycji niemal poziomej, lekko tylko wzniesione ku górze. Pięści powinny być napółotwarte; zaciskanie ich wywołuje niepotrzebne napięcie, którego należy unikać.

Pięść winna być w chwili ciosu zaciśnięta w ten sposób, że kciuk zagina się u nasady wskazującego palca. W ten sposób kciuk jest zabezpieczony od zwichnięć i nawet złamań, jakie mogą się zdarzyć przy silnym ciosie, zadany zresztą niewłaściwą stroną dłoni. Uderzać należy zawsze kostkami u nasady palców, lub w każdym razie dążyć do tego, by właśnie ta część napiąstka była stroną uderzającą.

Postawa zasadnicza, opisana przez nas, osłania najlepiej punkty najbardziej wrażliwe. Punktów tych jest cztery: czubek podbródka, „dołek“ żołądkowy, serce i skroń. Pod wpływem celnego i suchego ciosu następuje knock out — rodzaj przejścio-

wego zemdlenia, spowodowanego przeważnie skutkiem silnego szoku nerwowego. Podana tutaj pozycja zasadnicza kryje serce i żołądek całkowicie, zaś dwa pozostałe punkty wrażliwe pozwala zasłonić przez krótki ruch ramieniem. Postawa podana przez nas jest prawa. Niektórzy bokserzy — jest ich mało — stają lewą pozycją — a więc odwrotną. Jest to jakby pozycja mańkuta. Z takim mańkutom trudno zwykle walczyć.

## CIOSY ZWYKŁE I ICH ODBICIA

Ciosy zwykłe są cztery: prosty, zamacnowy, sierpowy i dolny. Rozpatrujemy je wszystkie przy postawie zasadniczej prawej.

Na początku uwaga ogólna: każdy cios musi pochodzić z ciała, a nie z samego ramienia.

**LEWY PROSTY** zadajemy przez gwałtowne wyprostowanie lewego ramienia, poparte lewym barkiem i całkowitem wyprostowaniem prawej nogi. W ten sposób niemal cały ciężar ciała, przeniesiony na lewą nogę, wspiera cios.

Trzeba pamiętać — powtarzamy to jeszcze raz — że prosty, jak i inne ciosy zadaje się nie samymi mięśniami ramienia. Przy prostym wielką rolę gra mięsień barkowy. Nie trzeba więc cofać ramienia i zaciskać bicepsu. W ten sposób „telegrafuje“ się niepotrzebnie cios: uprzedza przeciwnika o zamiarze zadania mu ciosu.

Lewy prosty można również zadawać ze skoku lub z kroku. W tym celu zwykłym krokiem lub

skokiem należy wystąpić lewą nogą naprzód, dostawiając prawą nogę na odległość jak przy postawie. Lewe ramię zaczyna ruch wyprostowujący w tej samej chwili, gdy lewa noga daje krok lub skok. Pięść uderza w tej samej chwili, gdy lewa stopa na nowo dotyka ziemi.

Odbija się lewy prosty podniesionem prawem ramieniem, które kieruje lewe ramię przeciwnika na zewnątrz.

Jeżeli lewy prosty skierowany jest w tułów — prawe przedramię przy odbiciu trzeba opuścić. PRAWY PROSTY zadaje się w ten sam sposób jak lewy, jednak tutaj, aby cios był wsparty przez ciało, musi się tułów obrócić w biodrach na lewo — wprzód.

Odbija się ten cios według tych samych zasad co lewy prosty i również prawem ramieniem. Gdy cios jest zadany więcej od środka, należy go odbijać już lewą ręką.

CIOS ZAMACHOWY zadajemy ramieniem niemal zupełnie wyprostowanym i przebiegającym poziomo. Temu zamachowi towarzyszy znaczny obrót całego tułowia, na palcach możliwie tej samej nogi, co ramię zadające cios; paznokcie zaciśniętej pięści skierowane są nazewnątrz — znów poto, by uderzyć kostkami palców u nasady napięstka. Ramię zatacza duży łuk, jak przy koszeniu a cios mierzy w podbródek, w skroń lub w bok. Ramię nie powinno być wyprostowane całkowicie, gdyż w ten sposób można łatwo wybić sobie staw w łokciu.

Przy ciosie zamachowym (swingu) największy nacisk należy kłaść na to, by ramię, a zwłaszcza tułów „szedł” wraz z pięścią. Cios, gdy jest celny — jest bardzo skuteczny. Lecz jego długa droga ko-

lista sprawia, że rzadko jest celny i że stosunkowo nietrudno go uniknąć.

Odbija się lewy zamachowy prawem przedramieniem podniesionem pionowo, prawy — lewym przedramieniem. Lepiej jednak zamiast odbicia stosować uniki.

Swing w tułów odbija się tak samo jak prosty: zadany czy z prawej — z lewej — najłatwiej prawą.

**SIERPOWY:** cios również niemal poziomy, tylko zlekka idący zdołu do góry, przyczem ramie jest zgięte w łokciu pod kątem prostym i przypomina swym układem sierp, lub hak i stąd jego nazwa. (Niektórzy nazywają sierpowy „hakiem“ — jednak ten wyraz jest żywcem wzięty z języka niemieckiego). Ramie zadaje cios niemal z tej samej pozycji, w jakiej się znajduje w postawie zasadniczej. Dlatego cios ten nie wymaga żadnych przygotowań i jest najbardziej nieoczekiwany: niema tużaj „telegrafowania“, ani zbytecznej straty czasu — jak w swingu — przez ustawianie ramienia i ciała do zamachu. Przy ciosie mięśnie ramienia nie działają wcale. Tułów i jego waga, zamach z barki i w biodrach dają temu ciosowi jego impet i skuteczność. Obracamy się na palcach tej samej nogi, co ręka, która uderza. Łokieć powinien być zlekka niżej niż pięść. Podnosi się łokieć lub opuszcza pięść w zależności od potrzeby: cios w ten sposób staje się mniej lub więcej poziomy. Cios sierpowy jest więcej skuteczny od zamachowego, jest szybszy, trudniej go uniknąć, odbić, lub zasłonić się przed nim.

Odbija się ten cios jak zamachowy, lepiej jednak stosować uniki lub zasłony.

Cios dolny (uppercut) jest właściwie sierpowym, zadany zdołu w górę, niemal pionowo. Za-

daje go się przez wysiętek barku i tułowia w biodrach i przez rozprostowanie obu nóg i wspięcie się na palcach, jakby do tego ciosu chciało się dodać cały ciężar ciała przez podskok.

Ciało lekko się obraca, podobnie jak przy sierpowym. Ten cios mierzy się w podbródek lub w żołądek. Jest on bardzo skuteczny. Często poprzedza go jakby młynek od góry. Ale tutaj trzeba dużej szybkości, by ten ruch nie był znów zapowiedzią, nie był „telegrafowaniem“ samego ciosu.

Nasi bokserzy najmniej posiadli ten cios i stosują go rzadko i nieumiejętnie. Po wyjściu z zwarcia jest najlepsza pozycja do zadania go w podbródek, to też pomiędzy bokserami zawodowymi i najwyższej klasy — stawką w zwarciu jest właśnie ten cios. Nasi bokserzy powinni stanowczo więcej go stosować.

Na zakończenie kilka słów w sprawie samej nazwy tego ciosu. W polskim słownictwie bokserkim nosi on potocznie miano — całkiem niesłusznie — podbródkowego. Podbródkowym jest każdy cios: prosty, zamachowy lub sierpowy, jeśli jest wymierzony w najczęstszy cel każdej walki — w podbródek. Cios, który my nazywamy „dolnym“ — jak wspominaliśmy — może być zadany również w żołądek i rzadko w serce. A więc jakże? „Podbródkowy“ w żołądek?... Wreszcie nazwa angielska, zachowana w języku bokserkim francuskim i niemieckim brzmi „uppercut“, co w dosłownym tłumaczeniu znaczy: cios dolny. Czyżby wyraz „dolny“ był niepolski i czy należy go zastępować przez nieodpowiedni zupełnie i nieodpowiadający istocie rzeczy wyraz „podbródkowy“?...

Odbić ciosu dolnego prawie niepodobna. Można się przed nim zasłonić, albo najlepiej ująć przed nim uskokiem, lub odskokiem.

## **UNIKI, ZASŁONY, ODSKOKI I USKOKI**

Wspominaliśmy już, że w wielu wypadkach lepiej zamiast cios odbić — zasłonić się przed nim, lub wykonać unik. Bowiern przy odbijaniu ramię odbijające nie może zadać ciosu, podczas gdy przy unikach, wykonywamy jedynie lekki obrót lub ruch głową, dysponując przytem obiema rękami.

UNIKI głową można wykonywać w bok, wdół i wtył. Ruchy te są tak dalece naturalne, że nie trzeba ich chyba wcale wykładać. Należy przy nich nie czynić zbyt wielkich gestów. Nie wolno zresztą przy uniku wdół schylać się niżej niż do pasa przeciwnika. Zasadniczo należy usuwać się o tyle, by cios przeszedł o centymetr nad głową lub koło podbródka. To wystarczy. Przeciwnik, zwłaszcza po swingu, po którym unik jest najbardziej wskazany — „nadziewa“ się łatwo na nasz cios z kontry. Aby jednak móc po uniku zadawać ciosy — nie wolno, by unik wytrącił nas zbyt z równowagi: dlatego — powtarzamy to jeszcze raz — unik nie powinien być zbyt szeroki.

Przy każdym uniku trzeba zastaniać się z drugiej strony. Przeciwnik może bowiem zadać cios podwójny: prawa - lewa (o tych ciosach będzie mowa później) i wtedy sam unik „nadzieje“ unikającego na drugi cios z drugiej ręki. Takie ciosy są



niebezpieczne: impet ramienia zadającego cios po-  
większa jeszcze jego „odbiorca“ swym ruchem gło-  
wy przy uniku.

ZASŁONA, albo krycie jest jedną z najważniej-  
szych umiejętności bokerskich. O zasłonie nie wol-  
no zapominać nigdy, nawet w chwilach zdecydowa-  
nego ataku i znacznej przewagi nad przeciwnikiem  
i w momentach, gdy publiczność i „znawcy“ radzą  
„bić na całego“. Bokser będący w największych  
opalach potrafi zawsze zdobyć się na cios rozpa-  
czy, który, trafiwszy nieosłoniętą szczękę — może  
rozłożyć na deskach do dziesięciu przeciwnika ma-  
jącego od pierwszej rundy zwycięstwo „w kieszeni“.  
Niektórzy nazywają te ciosy szczęśliwymi: „lucky  
strike“, jak nazywają je Amerykanie. Zasadniczo  
są to jednak ciosy raczej nieszczęśliwe: to „muro-  
wany“ zwycięzca miał nieszczęście odsłonić się  
i wskutek tego został pokonany.

Należy się zasłaniać o ile możności wewnętrzną  
stroną rękawicy, dbając zawsze o to, by była ona  
przywarta do miejsca, które ma być osłonięte. —  
W ten sposób część zewnętrzna, wyściełana, rękaw-  
icy stanowi jakby protektor od ciosów. Zasłona  
staje się BLOKOWANIEM, jeśli zasłaniamy się  
w znacznej odległości od miejsca, które ma być osło-  
nione. Cios zostaje wtedy jakby zablokowany, za-  
trzymany w połowie nieraz swej drogi. Kto trzyma  
rękawice nie dość blisko, lub niedość doleko od swej  
szczęki, serca lub żołądka — ten popełnia błąd: cios  
przyjdzie, trafi w rękawicę i własna pięść trafi  
w miejsce rzekomo zasłonięte — wraz z pięścią prze-  
ciwnika. Takie ciosy są ciężkie i do przyjemnych  
nie należą.

Podobnie jak zasłona, tak i GRA NÓG bynajmniej nie jest sprawą tylko defenzywy. Trzeba znać doskonale cały repertuar skoków, uskoków i kroków w bok nie tylko po to, by ciosów unikać, lecz by je zadawać. Bowiem przez grę nóg nie tylko dezorientujemy przeciwnika, który nie wie w jakim kierunku zadawać ma ciosy, lecz pozbawiamy go możliwości oceny, skąd cios przyjdzie. Defenzywne są przeważnie dwa uskoki: krok w bok (sidestep) i krok w tył. Oczywiście, że każdy z tych kroków może być mniej lub więcej skokiem.

KROK W BOK wykonywamy przeważnie w prawo, obracając się również w prawo. Cios przeciwnika przechodzi wtedy nad lewym barkiem. Przy szybkim obrocie na palcach lewej nogi — zadajemy bezpośrednio po tym kroku prawy prosty, lub prawy zamachowy, który zastaje przeciwnika nieostrożnego i niezdolnego (wobec pochylenia i wytrącenia jego ciała z równowagi po ciosie) do wykonania uniku.

Krok w bok stosujemy również, jednak mniej obracając się całym tułowiem, przy omijaniu rogów ringu. Po tym kroku mamy zwykle przeciwnika obróconego do nas tyłem, prawie leżącego w sznurach.

Niektórzy bokserzy stosują również przesuwanie się na obu nogach równocześnie. Przy pewnej wprawie można i ten rodzaj uskoków, w których obie nogi są jakby ze sobą złączone i stopy stale zachowują jedną odległość — stosować z powodzeniem.

Gra nóg — to ważny atut właśnie „w rękach“ każdego pięściarza. Ale nie wolno z tego środka, wiodącego do zwycięstwa, lub do zaszczytnej poraż-

ki — czynić celu. Mało to jest bokserów, którzy przez całą walkę tańczą koło swego przeciwnika tak pochłonięci temi popisami tanecznymi, że o pięściach zupełnie zapominają?... Trudno o bardziej niemile zjawisko na ringu jak taki tańczący, przeważnie pozujący bokser, który najczęściej przegrywa spotkania tylko dlatego, że nie miał kiedy zadać ciosu.

Cios, zadany za cios przeciwnika — nazywamy KONTRĄ. Jest to bezpośredni kontr-atak na atak przeciwnika. Taką kontrą jest każdy sierpowy lub prosty, zadany po uniknięciu od swingu, taką kontrą jest również prosty, skierowany w szczękę przeciwnika po jego prostym i po naszym kroku w bok. W ten sposób, przez trzy ostatnie rundy swej pamiętnej walki o mistrzostwo świata z Dempseyem bronił się mistrz Carpentier i taką kontrą z kroku w bok zadał mu cios w szczękę który, gdyby padł o milimetr niżej, zakończyłby ten pamiętny mecz zwycięstwem Francuza.

Kontrę prawym lub lewym prostym, o charakterze defenzywnym, następującą w momencie ataku przeciwnika, nazywamy STOPEM. (Wyraz niezręczny, ale „stopować“, czyli zadawać stopy — już brzmi lepiej i ten wyraz jest częściej używany niż „stop“).

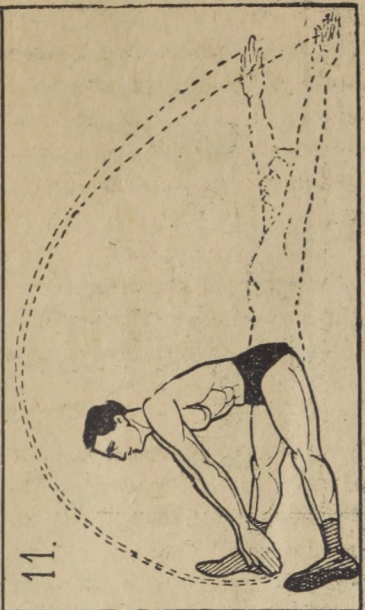
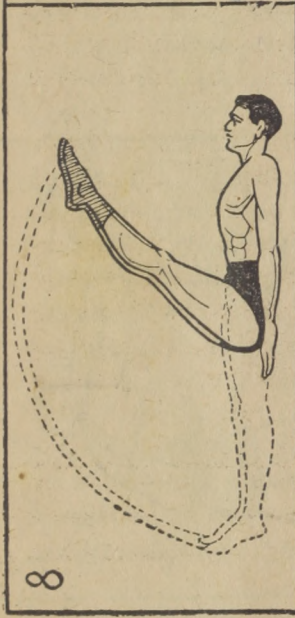
Dajmy na to, że przeciwnik zadaje nam lewy prosty w twarz. Stopujemy ten cios równocześnie z ciosem przeciwnika również lewym prostym w twarz lub w tułów. Równocześnie unikamy w prawo. Można również stopować w takim wypadku prawym prostym, ale unik należy wykonać głową na lewo i zasłonić się lewym ramieniem od prawej, która może „przyjść“ bezpośrednio ze strony przeciwnika zaraz po pierwszym ciosie.

Ciosy zamachowe i sierpowe również najlepiej stopować lewymi prostymi. Prosty jest tu skuteczniejszy, gdyż ma do przebycia drogę krótszą niż swing i niż sierp przeciwnika. Unika się, odbija lub zasłania od stopów tak samo jak od zwykłych prostych.

Cios t. zw. „KRZYŻOWY“ jest tylko odmiana stopu: zamiast prostego, odpowiada się sierpowym i nie z tej samej ręki co idzie cios przeciwnika. -- Wówczas ramiona obu zawodników krzyżują się i stąd nazwa tego ciosu. Dajmy na to, że przeciwnik zadaje nam lewy prosty w twarz. Unikamy głową na lewo i w tej samej chwili zadajemy prawy sierpowy w podbródek. Ramiona skrzyżują się, przyczem dzięki naszemu unikowi przeciwnik nas nie dosięgnie. Przy tym ciosie, jak przy wszystkich kontrach, przeciwnik „nadziewa się“ na nasz stoping. Tak samo rzecz dzieje się przy ataku z prawej.

Unika się ciosu krzyżowego zwykłym sposobem, jednocześnie unosząc ramię, by odbić ramię przeciwnika.

Jest wiele innych ciosów — najrozmaitszych. Podane przez nas powyżej są ciosami klasycznymi. Niejeden bokser, w zależności od swych możliwości, modyfikuje sposób zadawania tych klasycznych ciosów. Nie brak tutaj i złych nawyków, które należy wykerzić. Na szczególną uwagę zasługuje słynna prawa polskiego reprezentacyjnego zawodnika wagi półśredniej — Garncarka. Jest to cios wadliwy pod każdym względem. Jego autor najpierw kuca, dotykając pięścią podłogi ringu, jakby sięgał po kij, potem — dosłownie wygrażając się swą pięścią — unosi się wcale nie prędko i wreszcie dopiero nagłym skokiem i wielkim rozmachem z gó-

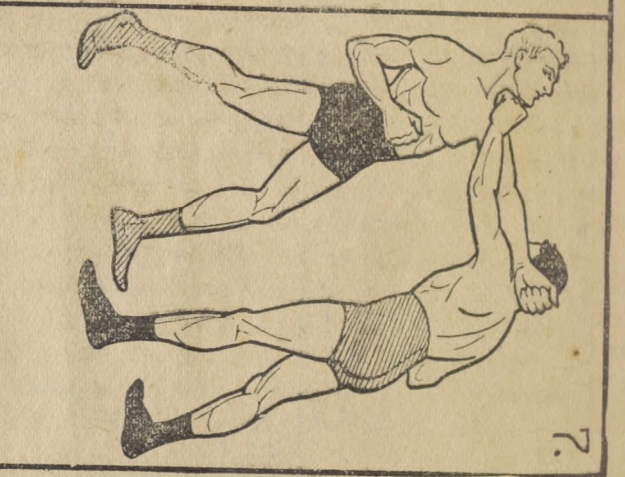




5.



6.



7.

Dolny lewy i unik w tył.

Krok w bok.

Unik w prawo i kontra lewa prosta.

ry na dół, spada wraz z pięścią na głowę przeciwnika. Cios jest b. silny, ale równie bardzo niecelny. Gdyby Garncarek kazał otrąbić na wszystkich rogach, że za chwilę zamierza zadać swój morderczy prawy, nie zareklamowałby go lepiej, niż przez swe kucanie, podnoszenie się i t. p. „telegrafowanie”. — Garncarek sam wie dobrze o tem, że tylko ten jeden cios jest u niego tak silny. Naśladowanie tego ciosu, co czynią niektórzy zawodnicy, zazdroszczący sławy Garncarkowi, jako „nokaucicie” — jest wręcz zgubne.

## FINTY

Należy jeszcze wspomnieć o FINTACH. I one oddają poważne usługi w toku walki.

Finta polega na udawaniu ciosu, na markowaniu zamiaru jego zadania, aby w ten sposób zmylić przeciwnika, skłonić go do odruchu, odbijającego rzekomy cios, lub do kontry, w rezultacie czego przeciwnik odsłoni się w miejscu na jakim nam zależy i umożliwi zadanie mu odpowiedniego ciosu.

Trzeba stosować finty, ale trzeba nie dać się na nie brać. Zasada powinno być tutaj nie reagowanie na finty wogóle. Oczy należy zamykać w ostatniej chwili i to wtedy tylko, gdy rękawica przeciwnika może trafić w oko. Pozatem trzeba uważać na cios w „drodze”, by móc odróżnić cios od finty. Unikni, odbicia i t. d. należy stosować również w ostatniej chwili, nigdy za wcześnie. Dlatego właśnie boks wymaga tak wielkiej szybkości, dlatego szybkość znaczy w boksie więcej niż siła.

## CIOSY ZŁOŻONE

Bardzo często, już przez pięściarzy zaawansowanych, stosowane są ciosy złożone: podwójne, lub potrójne.

Oto kilka typowych ciosów podwójnych, lub jak się je w międzynarodowej gwarze bokserskiej uazywa „dubletów“:

Lewy sierp — prawy sierp — w szczękę

Lewy prosty w twarz — prawy sierpowy w szczękę.

Lewy prosty w twarz — prawy dolny w podbródek.

Prawy dolny w podbródek — lewy sierpowy w szczękę.

Prawy dolny — lewy dolny w podbródek.

Dublety muszą być wykonane z szybkością błyskawiczną. Dlatego nie można w nich stosować zamachowych, gdyż każdy zamachowy wytraca nas z równowagi i nim się ją znów osiągnie, przechodzi za wiele czasu.

Oto ciosy potrójne:

Lewy sierpowy, prawy sierpowy, lewy sierpowy w szczękę.

Lewy prosty w twarz, dolny w żołądek, lewy sierpowy w podbródek.

Bardzo skuteczny jest typowy cios zwany „raz-dwa“: lewy prosty w twarz plus prawy sierpowy w podbródek. Należy pilnie trenować ten cios podwójny, gdyż można nim osiągnąć poważne sukcesy. Szybkość jest jednak tutaj walorem najważniejszym. Istnieją jeszcze ciosy zadawane przy zmianie pozycji: z prawej na lewą. W salach treningowych można sobie układać tego rodzaju kom-



pozycje i trenować się w ich wykonaniu. I na naszych ringach widać bokserów, zmieniających pozycję. Jak zawsze, nie należy popisywać się temi sztuczkami, bo mogą się one skończyć bardzo opłakanie. Jednak im który bokser posiada ich w swym repertuarze więcej — tem lepiej dla niego, musi — oczywista — mieć dość „głowy“, by odpowiednio je stosować.

Do uprawiania boksu trzeba dużej wrodzonej inteligencji. Należy się boksować w równej mierze głową, co pięścią. Myśleć jednak trzeba jeszcze prędzej niż walczyć.

Bokser stający do walki, powinien nietylko być wyspany, wypoczęty i czuć się zdrow nawskroś, lecz drogą odpowiedniej zaprawy, musi czuć się całkowicie przygotowany fizycznie do walki. Ciało boksera, jak strzała na naciągniętej cięciwie łuku — winno być w gotowości do wysiłku nagłego i szybkiego.

## **SZYBKOŚĆ PRZEDWSZYSTKIEM**

Wspominaliśmy już, że szybkość znaczy w boksie o wiele więcej, niż siła. Jest to zupełnie jasne. Przykładem na potwierdzenie tego będzie każda z sytuacji, jakie podaliśmy przy wykładzie o kontrach, o ciosach złożonych i t. d.

Kto pierwszy — ten lepszy. Kto szybszy — tego cios „siedzi“.

Dotyczy to może w jeszcze większej mierze samych ciosów. Nie wdając się w zupełnie proste zrc-

szą rozważania teoretyczne, powiemy tyle tylko: impet, czyli siła żywa ciosu jest zależna wprost od połowy masy, ciosu zadającej, i od kwadratu szybkości, z jaką ta masa ciosu zadaje. Jeżeli zatem nasze ramię, zadając sierpowy, czyni dajmy na to 15 metrów na sekundę, to impet, z jakim pięść uderzy, powstanie przez pomnożenie tych 15 jednostek w kwadracie przez połowę masy tej części naszego ciała, która w danym ciosie bierze udział. Przy 15 jednostkach na sekundę mnoży się połowę masy przez 225, ale jeśli bokserowi uda się podwyższyć szybkość swego ramienia, zadającego cios, tylko o jeden metr na sekundę, co nie jest wiele — wówczas już mnożymy tę samą połowę masy nie przez 15 w kwadracie, czyli 225, a przez szesnaście w kwadracie, a więc przez 256. Zatem, dzięki powiększeniu szybkości o jeden metr, zyskujemy na sile uderzenia aż 31 jednostek! Dlatego właśnie nieraz bokser na oko chuchro — nokautuje dryblasów o wiele od siebie silniejszych.

Do szybkiej pracy trzeba mięśni długich i stosunkowo cienkich. Słynny Rigoulot — najsilniejszy człowiek świata — próbował zostać bokserem. Ale jego mięśnie ramion i barkowe zwarte, grube i ciężkie nie pozwalały mu na zadawanie ciosów dostatecznie szybkich. Ten istotnie najsilniejszy człowiek świata miał cios mniej skuteczny od przeciętnego dobrze wyszkolonego boksera wagi średniej chociażby. Carnera ma do dziś cios słaby, choć jest — wielki, gdyż był „siłaczem“ dawniej. Podobnie jest z mięśniami nóg i pleców. Tylko jedne mięśnie brzucha mogą być nieco grubsze, by stworzyć nieco twardszy pancerz od ciosów. Dlatego wszystkie ćwiczenia przyszłego boksera polegać będą na

Każdy adept boksu pozna niewątpliwie inne ćwiczenia rozwijające te same mięśnie, co i ćwiczenia podane przez nas. Jednak i te cztery wystarczą, by po kilku tygodniach ich gorliwego uprawiania, na brzuchu powstał pancerz mięśni, a szereg małych mięśni zagrał na plecach.

Bokser walczyć musi z tłuszczem, musi stale dbać o to, by nie przekraczać wagi swej kategorii i by utrzymywać się w jej górnej granicy.

Traci się tłuszcz przez pocenie. O ile pocenie gwałtowne, w łaźni, powoduje ogólne zmęczenie i może być stosowane tylko w wypadkach ostatecznych, o tyle pocenie wywołane przez biegi, przez trening — nigdy uszczerbku na zdrowiu nie przyniesie.

Pocić się najlepiej podczas biegów i spacerów codziennych. Biegi nieprędkie, 3 — 5 kilometrów przerywane krótkimi marszami, skokami i sprintami, przyczynią się do podniesienia ogólnego samopoczucia, powiększają objętość klatki piersiowej — dodając „powietrza“ w walce.

Bokserzy-amatorzy tylko z trudem znajdują czas na te t. zw. z angielską „footing“, t. j. biegi i spaceru na otwartym powietrzu. Są one jednak przynajmniej przed ważniejszym spotkaniem niemal konieczne. A zresztą wystarczy wstać o godzinę wcześniej niż wymaga tego zajęcie, by czas na „footing“ się znalazł. Traci się na wadze również przy skakance. Skakać przez skakankę należy zawsze jedną nogą, wprowadzając pewną różnicę w te ćwiczenia. Tutaj można się wykazać swymi zdolnościami tanecznymi. Nie brak bokserów, którzy przy tych ćwiczeniach popisują się figurami prawdziwie baletowymi. Skakanka wyrabia

gre nóg i nadaje lekkości i sprężystości całemu ciału.

Do zaprawy boksera zaliczyć jeszcze należy t. zw. walkę z cieniem. Czyni się przy tem ćwiczeniu wszystkie ruchy, jakby się miało przed sobą przeciwnika, porusza się ciągle, czyniąc skoki, kroki w bok i zadając ciosy.

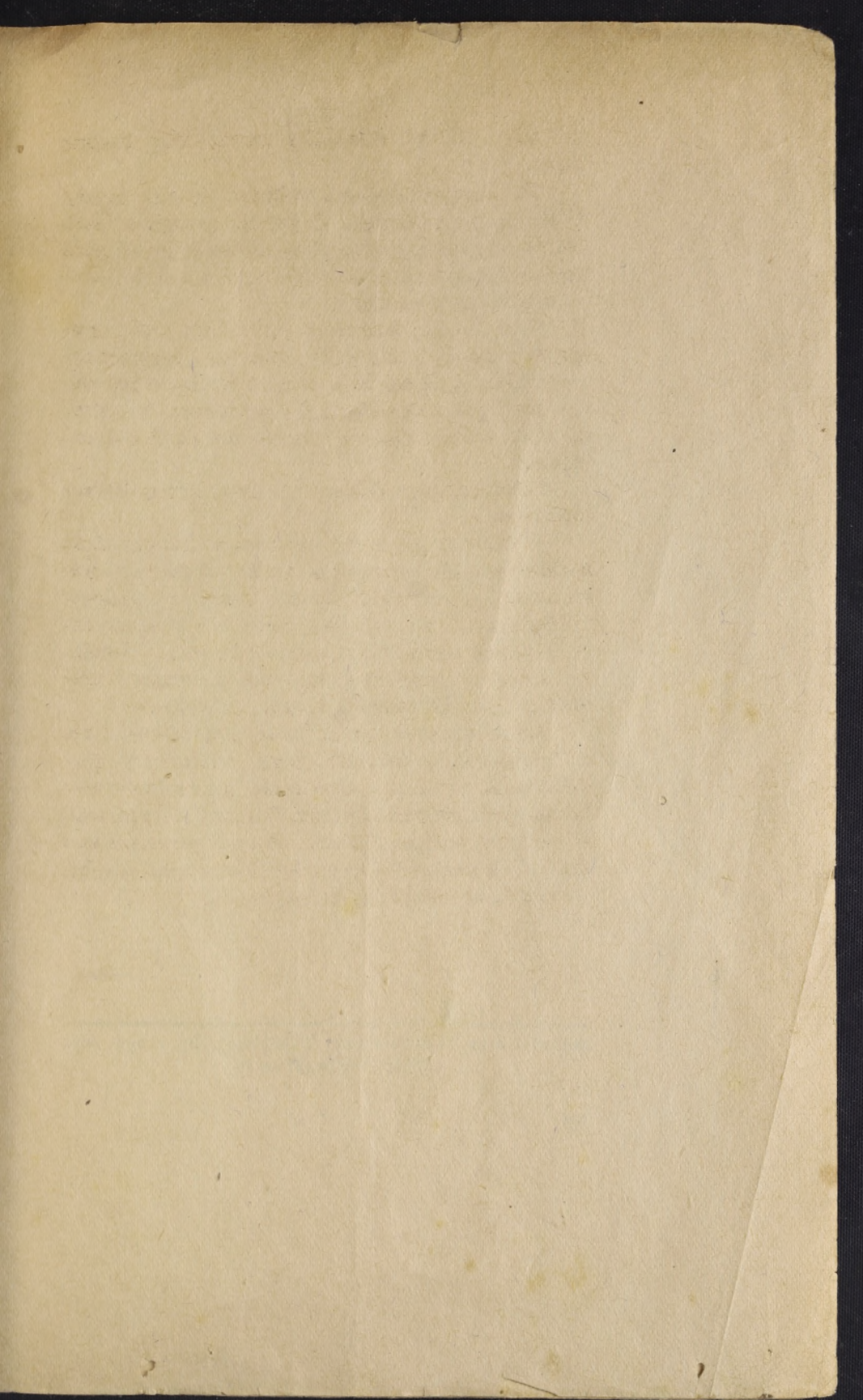
Dalej trening bokserki przewiduje walki treningowe zwane z angielską „sparring“, prowadzone przez kilka rund już dość ostro, i wreszcie już półzabawę i pół ćwiczenie: piłkę medyczną, t. j. ciężką piłkę, którą kilka osób przerzuca do siebie nawzajem.

Dzień zaczyna dbający o swą formę bokser footingiem.

Wieczorem, po pracy zawodowej trenuje około godziny w następującym porządku: skakanka i piłka medyczna, walka z cieniem, worek z piaskiem i piłka gruszkowa, sparring, ćwiczenia gimnastyczne, prysznic ciepła woda, masaż i ważenie. Pomiedzy jednym i drugim ćwiczeniem wdychamy głęboko, podnosząc ramiona i stając na palce.

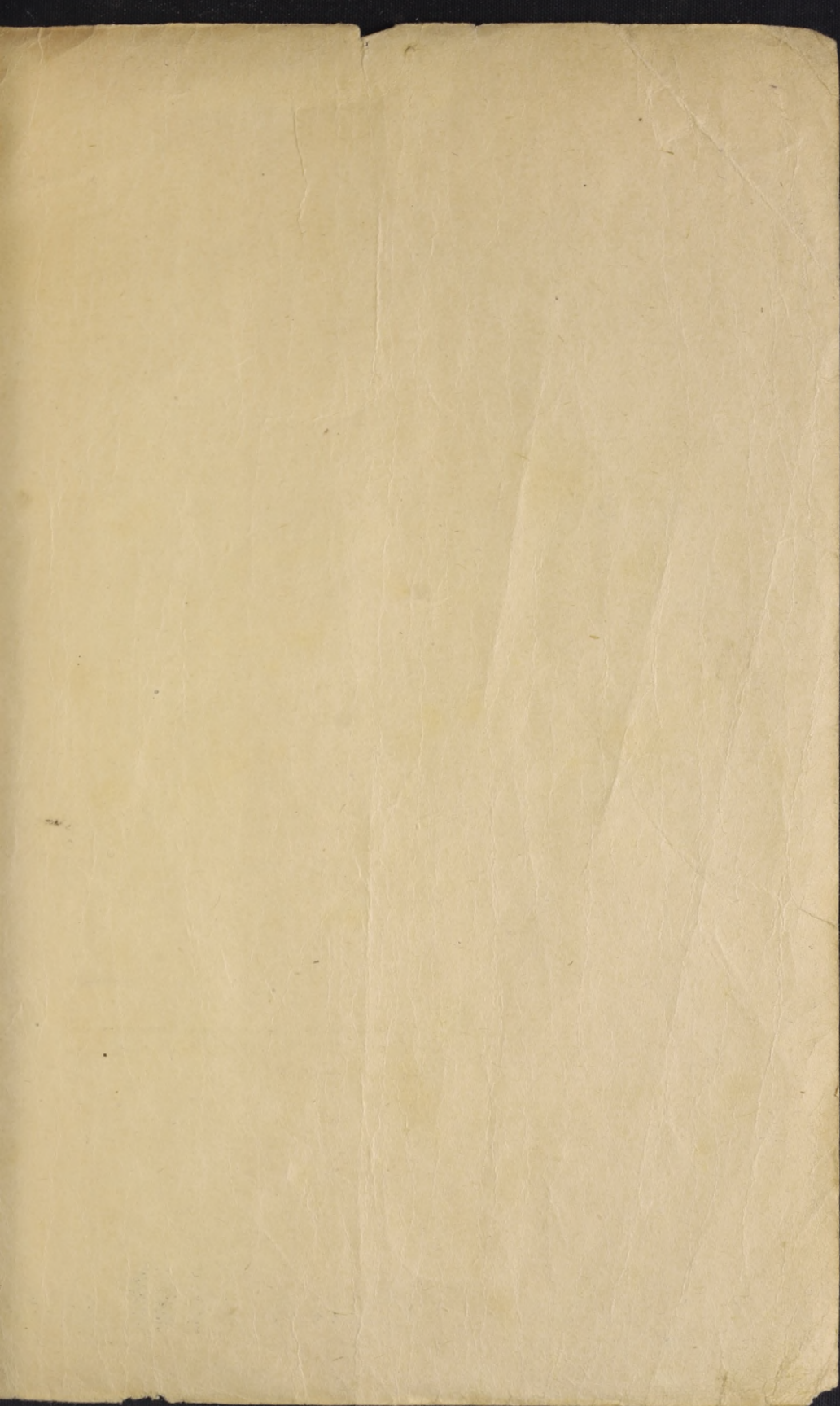
Zimna krew w walce, wola zwycięstwa i nie lekceważenie przeciwnika, przy właściwym rozłożeniu sił, powinny odpowiednio przygotowanemu bokserowi zapewnić sukcesy. O samej taktyce walki — tomy możnaby pisać. Poznać przeciwnika i nie dać się poznać — to chyba elementarna zasada, mająca zastosowanie w każdej walce.





---

Nakład i druk Wydawnictwa „Republika”, Sp. z ogr. odp.,  
Łódź. Piotrkowska 49.



$$\begin{array}{r} 100 \\ 49 \\ \hline 900 \\ 49 \\ \hline 4500 \\ 25 \\ \hline 42 \\ \hline 50 \\ 100 \\ \hline 121050 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ 105600 \\ 24 \\ \hline 3000 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 40 \\ 358 \\ \hline 15300 \\ 40 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 60 \\ 24 \\ \hline 6 \\ \hline 144 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 40 \\ 15 \\ \hline 900 \\ 600 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 420 \\ 15 \\ \hline 2100 \\ 7900 \\ \hline 7900 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 42 \\ 15 \\ \hline 210 \\ 42 \\ \hline 630 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 25 \\ 42 \\ \hline 50 \\ 100 \\ \hline 1050 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 150 \\ 420 \\ 15 \\ \hline 2100 \\ 42 \\ \hline 252 \end{array}$$

**CENA 30 GR.**