

Bare Knuckle Boxing

Ein Trainingshandbuch über die Boxkunst des 19. Jahrhunderts

Bare Knuckle Boxing
Ein Trainingshandbuch über die Boxkunst
des 19. Jahrhunderts

Christoph Reinberger
Mit Rene Eggers

Bare Knuckle Boxing. Ein Trainingshandbuch über die Boxkunst des 19. Jahrhunderts

Christoph Reinberger mit Rene Eggers

Copyright © 2023 Christoph Reinberger. Alle Rechte vorbehalten.

Veröffentlicht von Christoph Reinberger.

Covergestaltung: Johannes Schmitzer

info@bear-knuckle-boxing.com



<https://www.youtube.com/@christophbearknuckleboxing1778>



<https://www.facebook.com/christoph.bear.knuckle>

Der Verlag und Autor übernehmen keine Haftung für Schäden an Personen und Gegenständen, die im Zusammenhang mit Übungen und Techniken stehen, die in diesem Buch vorgestellt werden.

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:
Buchschniede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Großbebersdorf
Österreich

www.buchschniede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschniede.at

Besuche uns online



ISBN:
978-3-99139-915-5



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der: s Autor: in unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Widmung

An Alex, als Dank für die wunderbaren, lehrreichen und
blaubefleckten Jahre in der Kampfkunst.

Einleitung	7
Kapitel 1: Geschichte des Bare Knuckle Boxing	8
Regeln Kurzfassung	20
Veränderungen im Boxsystem	22
Kapitel 2: Grundsätzliches	28
Schutzrüstung	28
Erlernen der Techniken	30
Aufwärmen	31
Abwärmen	33
Kapitel 3: Basistechniken	34
Atemtechnik	34
Grundhaltung - Attitude	34
Die Faust richtig schließen	37
Schrittarbeit	38
Mensur	44
Milling	48
Richtig Schlagen	50
Ziele am Körper	55
Kapitel 4: Grundschräge	56
Der richtige Punch	57
Vorübungen	58
Gerade Schläge zum Gesicht	63
Gerade Schläge zum Körper	72
Round Blows	74
Hooks	78
Chopper	80
Uppercut	82
Übungen am Sandsack	88
Schlagtraining mit dem Partner	90
Kapitel 5: Abwehren	94
Abwehren durch Parieren	95
Abwehren durch Blocken	103
Übungen Parieren und Blocken	105
Tempoaktion	108
Abwehren durch Meiden	113
Right-Hand Boxing (Southpaw)	129
Kapitel 6: Finten und Einladungen	130
Finten	130
Einladungen	134
Kapitel 7: Weitere Angriffs- und Abwehrtechniken	138
Chopper und Uppercut	138

Right-Hand Inside-Counter	142
Swinging Left-Hand Blow	143
Pivot Blow	144
Right Forward Step And Hit	145
Stop-Blows	146
Weitere Abwehren	148
Kapitel 8: Infight und Chancery Holds	150
Infight	150
Chancery Holds	152
Kapitel 9: Ringen	161
Vorübung Kurbeln	162
Back-Heel	164
Back-Fall	168
Counter Back-Fall	169
Side-Fall	170
Counter Side-Fall	171
Back Hip-Fall	172
Counter Back Hip-Fall	173
Buttock	174
Counter Buttock	175
Übung Ringen	176
Kapitel 10: Dirty Tricks	178
Caught The Opponent By The Hair	179
Shoulder Strike	181
Giving The Ellbow	182
Headbutt	184
Eye Gouging	186
Übung Dirty Tricks	187
Kapitel 11: Tipps	188
Gegen einen größeren Gegner	189
Gegen einen kleineren Gegner	190
Gegen einen stärkeren Gegner	190
Übungsspiele	190
Sechs Lektionen von Mendoza	191
Für einen Kampf trainieren	195
Kapitel 12: Anhang	199
Regelwerke	199
Kurzbiografien	209
Quellen- und Literaturverzeichnis	211
Abbildungsnachweise	214
Technikregister	216

Einleitung

Als Bare-Knuckle-Boxen wird das Boxen mit der bloßen Faust ohne gepolsterte Schutzhandschuhe bezeichnet. Heute ist das den meisten noch aus Filmen wie Fight Club, Gangs of New York, Sherlock Holmes oder modernen Bare-Knuckle Boxevents, die über das Internet übertragen werden, bekannt. Tatsächlich entwickelte es sich zur Trendkampfsportart der englischen Oberschicht ab dem Ende des 18. Jahrhunderts. Es war ein sehr direkter, harter und zuweilen auch blutiger Sport. Beschäftigt man sich jedoch tiefer mit der Materie, so findet man ein sehr effektives System an Schlägen, Abwehr-, Konter- und Wurftechniken.

Einige wenige Techniken werden heute noch im modernen Boxen gelehrt und sehr erfolgreich im UFC (Ultimate Fighting Championship) angewendet.¹

Das Boxen mit bloßer Faust durchlief über die Jahrhunderte und Kontinente hinweg, von den Griechen, über die Römer bis zu den Briten, eine teils erheblich unterschiedliche Entwicklung. Ich konzentriere mich für dieses Trainingshandbuch vorwiegend auf das Boxen des 19. Jahrhunderts in Großbritannien.

Die Arbeiten für das vorliegende Werk mit dem damit verbundenen intensiven Quellenstudium und der Recherche zum historischen Kontext haben mir viele neue interessante Erkenntnisse beschert. Gerade bei dieser nicht mehr praktizierten Kampfsportart ergeben sich viele Antworten zur Technikausführung erst durch einfaches Ausprobieren. Auch Fehler in manchen originalen Handbüchern traten dabei zutage. Ein Bewegungsablauf lässt sich mittels Fotos nicht immer ganz natürlich darstellen. Daher haben wir zur Verdeutlichung einzelner Techniken diese manchmal bewusst etwas übertrieben oder idealisiert dargestellt.

Ob eine Technik funktioniert, hängt von zwei essenziellen Faktoren ab: Timing und Distanz. Wird

sie zu früh oder zu spät angesetzt, kann der Gegner leicht kontern. Ist die Distanz zum Beispiel zu groß, erreicht man den Gegner nicht und läuft wieder in einen Konter. Dazu kommt noch, dass sich das Bewegungsmuster und die Geschwindigkeit des früheren Boxens sehr stark von dem heutigen unterscheidet. Und selten wird ein Gegner so brav stillhalten und den Schlag erwarten wie es auf ein paar Abbildungen zu sehen ist.

Dieses Buch stellt meinen derzeitigen Wissensstand dar und muss nicht der Weisheit letzter Schluss sein.

Genauso wie jede andere Kampfsportart erhöht das Boxen die eigene Fitness, Koordinationsfähigkeit, Selbstbeherrschung und das Selbstvertrauen.² Es besteht aber nicht nur aus der Technik, sondern aus der Kombination mit einem intensiven, richtig abgestimmten Training für Geist und Körper.

Ich habe mich in meinem Buch auf Grundlegendes konzentriert und versuche verschiedenste Anregungen zu geben. Es ist nicht möglich auf jedes Detail einzugehen, ohne den Rahmen des Buches zu sprengen. Alleine das Üben am Boxsack würde ein ganzes Kapitel füllen. Es sei dazu auf die moderne Literatur über heutiges Boxen im Anhang und das Internet, mit einer Fülle an Informationen, verwiesen.

Das Bare-Knuckle-Boxen birgt ein hohes Verletzungsrisiko. Um das zu minimieren, ist ein vernünftiger Muskelaufbau, die persönliche Kontrolle, Sorgfalt in der Übung und Verwendung von Schutzausrüstung notwendig.

Neben aller Vorsicht macht es einfach unglaublich Spaß sich in die Geschichte zu vertiefen und mit dem Partner die ein oder andere vernünftige Gerade auszutauschen.

1 Nash JS., The Pugilist: Nick Diaz, Daniel Mendoza, and the Sweet Science of Bruising, URL: <http://www.cagesideseats.com/2012/11/16/3642584/the-pugilist-comparing-nick-diaz-daniel-mendoza-sweet-science-boxing-wrestling-prizefighting> (Zugriff am 22.02.2016). Wobei hier

die Übereinstimmung mit alten Techniken, wie zum Beispiel die Ausgangsstellung, wegen vollkommen anderer Rahmenbedingung durchaus zufällig sein kann.

2 Ellwanger S, Ellwanger U.: Boxen basics. Bd 1. Pietsch, 2014. S.31.

Kapitel 1: Geschichte des Bare Knuckle Boxing



Abb. 1: Kampf zwischen Tom Sayers und Tom Paddock.
(Police Budget, 1904-1906, Vol. IV. – No. 51, S. 1201)

Im englischen Sprachraum werden für das Boxen die Begriffe Pugilism, Pugilist oder Boxing verwendet. Pugilism stammt von dem lateinischen Ausdruck *pugilatus* ab, was so viel wie *die Kunst mit der Faust zu kämpfen* bedeutet. Dieser stammt wiederum vom griechischen Wort *pugmé* ab, *die Faust zum Kampf ballen*.³ *Boxing* beziehungsweise *box* stammt vom griechischen Adverb *pux* beziehungsweise dem lat. *buxus* ab.⁴ Als deutsches Synonym wird heutzutage hierbei die Ableitung *Boxen* beziehungsweise *Faustkampf* verwendet, wobei das *Boxen* auch sehr zutreffend als *Fechten mit der Faust* bezeichnet wird. In Deutschland

wurde der Sport zuerst als *baxen*⁵ oder *buchsen*⁶ bezeichnet. Erst später wird dann von den Engländern der Ausdruck *Boxen* übernommen.

Der Faustkampf in England war an soziale und gesellschaftliche Entwicklungen gekoppelt. Neben den brutalen „Tiersportarten“ bear-baiting (Bärenhatz mittels Kampfhunden in Arenen) und bull-baiting (Stierhatz), ermöglichte das Pugilism Anfang des 18. Jahrhunderts eine zivilisiertere, alternative Form des Sports. Es stellte so eine ungefährlichere Möglichkeit des Ehrenduells im Gegensatz zum Degen oder der Pistole dar.

3 Miles HD: Pugilistica-The History of British Boxing, S. 23.

4 Ebd. S.24.

5 DWDS - Das Wortauskunftssystem zur deutschen Sprache in Geschichte und Gegenwart: „boxen“, URL: <https://www.dwds.de/wb/boxen> (Zugriff 04.12.2016).

6 buchsen, was baxen, boxen, mit geballter Faust schlagen. Schm. 1, 148.

„BUCHSEN“, Deutsches Wörterbuch von Jacob Grimm und Wilhelm Grimm, digitalisierte Fassung im Wörterbuchnetz des Trier Center for Digital Humanities, Version 01/23., URL: <http://www.woerterbuchnetz.de/DWB?lemma=buchsen> (Zugriff am 04.12.2016),



Abb. 2: James Figg

(Gravur von R. Graves, nach J. Ellys, 1701, Wellcome Library)

In der Literatur wird oft der englische Fechtmeister James Figg, der Anfang des 18. Jahrhunderts lebte, als der erste Boxchampion Englands genannt.⁷

Er bezeichnete sich selbst als „größter Meister aller Formen der Selbstverteidigung“. Dazu zählten damals das Ringen sowie die Kunst des Fechtens mit der Stange und verschiedenen Schwertarten. Derzeit gibt es nur einen einzigen Nachweis dafür, dass Figg tatsächlich auch selbst boxte.⁸

Als gesichert gilt, dass er als einer der erste Box-promoter in seinem eigenen Amphitheater tätig war. Zu seinen Freunden und Bewunderern gehörten viele Berühmtheiten wie der Dichter Alexander Pope oder der Maler William Hogarth.

Jack Broughton wird als der eigentliche Gründer des Boxsports angesehen. Er galt als gebildeter, intelligenter und höflicher Gentleman.



Abb. 3: Jack Broughton

(John Hamilton Mortimer, 1767, Yale Center For British Art)

Unter seiner Führung begann der Aufstieg des Pugilism in England.

Um die Verletzungsgefährdung im Training zu reduzieren, führte er in seiner Boxschule erstmals gepolsterte Boxhandschuhe, sogenannte „Mufflers“, ein. Nachdem Broughton seinen Gegner Georg Stevenson 1741 in einem Boxkampf tödlich verwundete, führte er 1743 die nach ihm benannten Broughton Rules ein. Er machte damit diese doch sehr rohe Sportart für die Teilnehmenden Kämpfer ein Stück weit sicherer. Das Regelwerk untersagte Schläge unterhalb der Gürtellinie und der Gegner durfte nicht mehr geschlagen werden, wenn er am Boden lag.

Die öffentlichen Preisboxkämpfe blieben trotzdem sehr brutal. Zugeschwellene Augen, aufgeplatzte Lippen, tiefe Cuts, gebrochen Nasen, Fingerknöchel oder Kiefer waren keine Seltenheit.



Abb. 4: Im Jahr 1808 sinkt John Gully nach dem Kampf mit Bob Gregson erschöpft in die Hände seines Sekundanten.

(Police Budget, 1904-1906, Vol. IV. – No. 41, S. 20)

7 Miles HD: Pugilistica, S. 8 ff.

8 Ben Miller: The Gladiatory Art, S. 46 ff.: Die Werbung für eine Veranstaltung bei der Figg auch Boxen soll, taucht erst 1812 bei Pierce Egan: Boxiana, S. 44, auf. In seiner Abhandlung „A Treatise Upon The Useful Science Of Defence“ aus

dem Jahr 1747 erwähnt John Godfrey Figg lediglich als Meister der Schwertkunst. In der Aufzählung der Boxer benennt er hingegen Broughton als ersten und einen der besten seiner Kunst.



Abb. 5: Kampf zwischen Mendoza (links) und Hymphries. Der Bildtext lautet „Auf diese Art und Weise erwischte Mendoza Hymphries zweimal und brachte ihn zu Boden ohne einen Vorteil daraus zu ziehen“.

(James Gillray, Print by Isaac Cruikshank, 1790, The British Museum Company)

Es kam ebenfalls vor, dass sich die Sekundanten bei Uneinigkeit über eine Entscheidung einmischten und selbst einen Nebenkampf führten. So geschah es auch bei einem Kampf zwischen Daniel Mendoza und Richard Humphreys im Jahre 1789. Mendoza schlug in der 22. Runde nach Humphreys der daraufhin zu Boden ging, anscheinend ohne getroffen worden zu sein. Die damaligen Regeln besagten: Wer niedergeht, ohne einen Schlag erhalten zu haben, hat den Kampf verloren. Die Zuschauer und Humphreys Sekundanten erklärten, dass alles rechtens sei, da Humphreys vor seinem

Niedergang den Schlag abwehrte. Darüber gerieten Mendozas und Humphreys Sekundanten derart in Streit, dass sie einen eigenen Boxkampf starteten.⁹

Mit Daniel Mendoza stieg 1788 ein neuer Stern am Firmament der Boxwelt auf, der dem Sport neue Impulse brachte. 1764 als Sohn jüdischer Eltern in Aldgate, London geboren¹⁰ war er von 1792 bis 1795 der 16. Boxchampion Englands. Im Gegensatz zu seinen Gegnern war er mit 1,70 Meter Größe und gerade mal 73 Kilogramm ein Leichtgewicht.¹¹

9 Miles HD: Pugilistica, S. 73 ff.

10 Daniel Mendoza: Memoirs of the live of Daniel Mendoza, S. 2 ff.

11 International Boxing Hall of Fame, Daniel Mendoza, aufgenommen 1990, URL: <http://www.ibhof.com/pages/about/inductees/pioneer/mendoza.html> (Zugriff am 18.01.2024).



Abb. 6: *The Prize Fight*. Eine überspitzte Darstellung des Trubels bei einem Boxkampf.
(Thomas Rowlandson, 1787, Yale Center For British Art)

Diesen Nachteil glich er mit seinem neuen, sehr schnellen und agilen Kampfstil aus. Er benutzte beide Arme für die Abwehr und den Angriff. Wohingegen seine Gegner oftmals nur den linken Arm zur Parade und den Rechten zum Angreifen verwendeten. Damit konnte er die meisten Boxer besiegen.¹²

Mendoza verlor seinen Titel 1795 gegen den 10 Zentimeter größeren und 19 Kilogramm schweren John Jackson. Dieser hielt Daniel in der fünften Runde an den Haaren fest und malträtierte ihn so stark, dass er nach neun Runden schließlich aufgeben musste. Leider war Mendozas Leben abseits des Boxringes weniger erfolgreich. Er verstarb im Alter von 72 Jahren in völliger Armut.

Basierend auf den sieben Broughthon Rules entstanden im Jahre 1838 die London Price Ring Rules, die dann nochmals 1853 auf 29 Regeln erweitert wurden. Darin wurde erstmals die Ringgröße geregelt und zum Beispiel Kopfstöße und das Beißen des Gegners verboten. Damit erhielt das Blossfaustboxen endlich einen umfangreichen Regelkatalog. Die damit verbundene Wettleidenschaft sorgte für einen großen Aufschwung. Die Kämpfe konnten sehr lange dauern, da eine Runde erst nach einem Niederschlag und ein Kampf mit dem Aufgeben beziehungsweise Kampfunfähigkeit des Gegners endete. Lange 6 Stunden und 15 Minuten dauerte beispielsweise der Kampf im Jahre 1855 zwischen James Kelly und Jonathan Smith.¹³



Abb. 7: 1832 gewann Tom Smith den für ihn fast aussichtslos gewordenen Kampf doch noch nach 2 Stunden und 40 Minuten, mittels Schlägen oberhalb der Nieren und einem Headbutt in den Magen von Jack Adams.

(*Police Budget*, 1904-1906, Vol.II – No. 20, S. 314)

12 Miles HD: *Pugilistica*, S. 71 ff.

13 Bell's Life in Sydney and Sporting Reviewer: The Victoria Ring, 22.12.1855,

<https://trove.nla.gov.au/newspaper/page/5326638> (Zugriff am 19.01.2024).

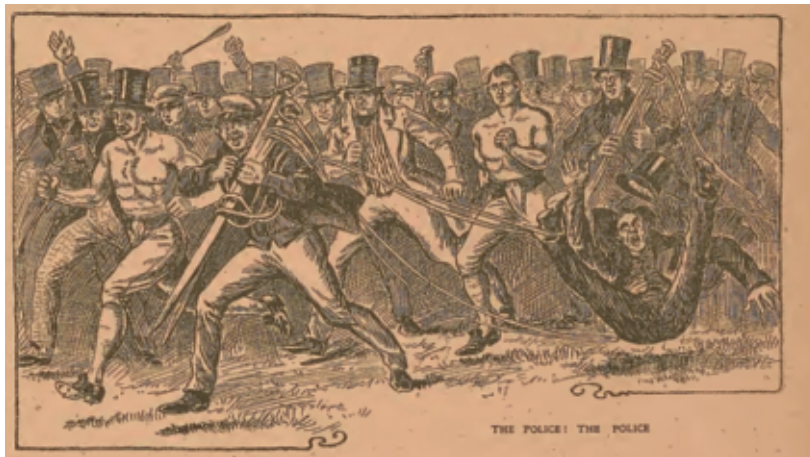


Abb. 8: Morris Roberts und Petter Morris fliehen bei ihrem Kampf im Jahr 1863 vor der Polizei.

(Police Budget, 1904-1906, Vol. III – No. 37, S. 171)

Ab der Mitte des 19. Jahrhunderts geriet das Boxen immer mehr in Verruf. Es wurde als brutaler Sport stigmatisiert und weitgehend verboten. Deshalb verschob sich das Zentrum des Boxens zunehmend von Großbritannien in die USA. Das Interesse an der aktiven Ausübung in den Vereinigten Staaten nahm ab dieser Zeit sowohl unter den Männern als auch den Frauen stetig zu.¹⁴ Der Boxsport wurde nicht nur als Preiskampf sondern auch von vielen zur körperlichen Ertüchtigung und Selbstverteidigung betrieben. Von der Mitte bis zum Ende des 19. Jahrhunderts existierten das Bare-Knuckle und das Handschuhboxen nebeneinander. Durch die verstärkte Nutzung von Boxhandschuhen entwickelte sich der Gedanke, diesen Sport nur zum Vergnügen zu betreiben, was letztendlich das Amateurboxen begründete.

1867 stellte John Graham Chambers die nach Marquess of Queensberry benannten Regeln für das Boxen mit Handschuhen auf.¹⁵ Diese bildeten, seitdem regelmäßig aktualisiert, das Grundgerüst für das heutige moderne Boxen. Am Ende des 19. Jahrhunderts stellte die USA mit John L. Sullivan den ersten Schwergewichtsweltmeister im Handschuhboxen und gleichzeitig den letzten im Bare-Knuckle-Boxen.



Abb. 9: Kampf zwischen Pedlan Palmer und Dave Sullivan.

(Police Budget, 1904-1906, Vol. I – No. 1, S. 12)



Abb. 10: John L. Sullivan

(Police Budget, 1904-1906, Vol. I – No. 2, S. 161)

14 Malissa Smith: A History of Women's Boxing, S. 11-13.

15 Encyclopedia Britannica, URL: <https://www.britannicircacom/biography/John-Graham-Chambers> (Zugriff am 19.02.2017).



Abb. 11: Hattie Stewart,
Champion Female Boxer of the World.
(W.S. Kimball & Co., 1887,
The Metropolitan Museum of Art)

Das Frauenboxen war im 18. Jahrhundert in Großbritannien sehr populär. Der erste Champion, Elisabeth Wilkinson beziehungsweise nach Heirat auch als Elisabeth Stokes bekannt, stand in ihrem Können und Fähigkeiten James Figg in keiner Weise nach. So nahm sie beispielsweise 1726 eine Herausforderung von der Irin Mary Welch in unterschiedlichen Waffengattungen an.¹⁶

Elisabeth Wilkinson geriet jedoch Anfang des 19. Jahrhunderts durch den Wandel des Frauenbildes in Vergessenheit.¹⁷

Die Preisboxkämpferinnen legten die gleiche Härte und Brutalität wie ihre männlichen Kollegen an den Tag. Neben den bloßen Fauststößen kamen Knie- und Fußstöße, Reißen, Kratzen und Werfen als weitere Techniken zum Einsatz.¹⁸ Die Protagonistinnen entstammten hauptsächlich der Arbeiterschicht.

Schon 1722 fand einer der ersten von Frauen ausgetragenen Preiskämpfe im Boxen in England statt.

Die Gegnerinnen waren Elizabeth Wilkinson und vermutlich Hannah Hyfield.¹⁹

Um das Jahr 1795 wurde ein berühmter Boxkampf zwischen Mrs. Ann Fielding und der namentlich Unbekannten „Jewess of Wentworth Street“ abgehalten. Die Sekundanten der beiden Damen waren keine geringeren als der „Gentleman“ Boxer John Jackson und der Champion Daniel Mendoza. Der Kampf wurde mit großem Geschick geführt und dauerte über 80 Minuten. Ann Fielding schlug ihre Gegnerin mindestens 70-mal nieder und gewann am Ende den Kampf.²⁰

Trotz dieses Ereignisses begann gegen Ende des 18. Jahrhunderts in Großbritannien der Niedergang des Frauenboxens. Das Boxen entwickelte sich jetzt zum Inbegriff der britischen Männlichkeit und Frauen galten von nun an als schwach und verletzlich.

Der Aufstieg des Frauenboxens in Amerika begann erst mit dem Einsatz der Boxhandschuhe gegen Ende des 19. Jahrhunderts. Eine der berühmtesten Vertreterinnen war Hattie Stewart, die sich selbst 1884 in New York als weibliche John L. Sullivan und Champion im Frauen-Schwergewicht bezeichnete.²¹

Eine interessante Anekdote aus dieser Zeit ist der Niederschlag des Schwergewichtsweltmeisters John L. Sullivan durch Hessie Donahue 1892 bei einem öffentlichen Sparring.²² Eigentlich ein freier und mit wenig Kraft freundschaftlich geführter Kampf. Sullivan schlug einmal zu hart zu. Hattie Stewart antwortete ebenso hart und schlug Sullivan K.o.

Unabhängig von diesen Boxspektakeln versuchten sich Ende des 19. Jahrhunderts immer mehr Frauen in dieser Kunst der Selbstverteidigung unterrichten zu lassen.²³ Was insbesondere in der Frauenrechtsbewegung zum Ende des 19., Anfang des 20. Jahrhunderts weibliche Polizeibürokräten zur Stärkung ihrer Fitness und Selbstverteidigung in Anspruch nahmen.²⁴

16 Malissa Smith: A History of Women's Boxing, S. 3.

17 Christopher Thrasher, Disappearance: How Shifting Gendered Boundaries Motivated the Removal of Eighteenth-Century Boxing Champion Elizabeth Wilkinson from Historical Memory, URL: <https://ejournals.library.ualberta.ca/index.php/pi/article/viewFile/19438/15049>, S. 53 ff. (Zugriff am 10.10.2016).

18 Jennifer Hargreaves: Women's Boxing and Related Activities: Introducing Images and Meanings, URL: http://ejmas.com/jalt/jaltart_hargreaves_0901.htm (Zugriff am 07.01.2017).

19 Malissa Smith: A History of Women's Boxing, S. 2.

20 W. Oxberry: Pancratia, 1812, S. 120

21 Malissa Smith: A History of Women's Boxing, S. 23.

22 Mickey Herskowitz and Steve Perkins: The Corpus Christi Caller-Times, 14 Nov 1977, Mon, S. 15, URL: https://www.newspapers.com/clip/2084251/sports_hotline/ (Zugriff am 10.10.2016).

23 Ben Miller: Self-Defense for Gentleman and Ladies by Colonel Thomas H. Monstery, S. 26.

24 Jennifer Hargreaves: Women's Boxing and Related Activities, Introducing Images and Meanings. URL: http://ejmas.com/jalt/jaltart_hargreaves_0901.htm (Zugriff am 19.02.2017).

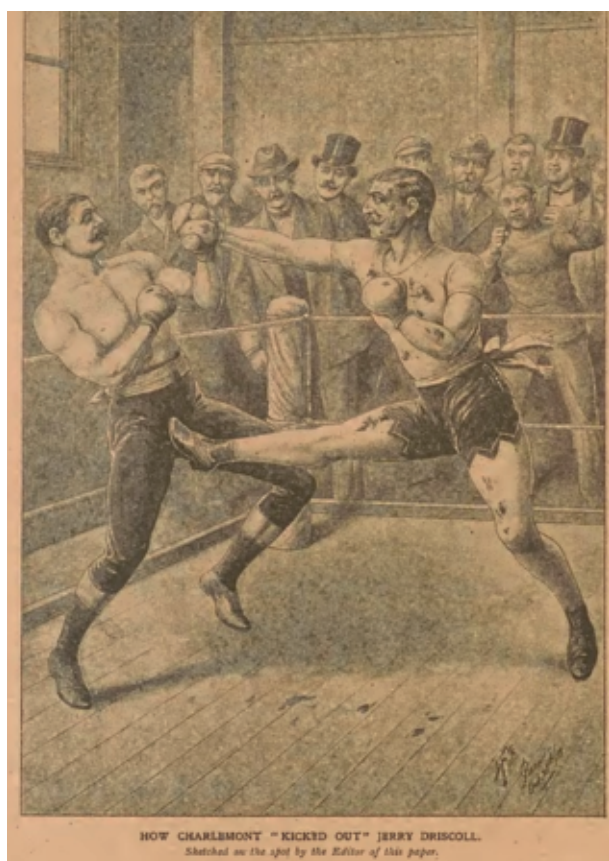


Abb. 12: Mit einem Tritt in den Unterleib beendet Charlemont den Kampf mit Driscoll.

(*Police Budget*, 1904-1906, Vol. III – Nr. 81, S. 78)

Auch Vergleichskämpfe zwischen englischen Boxerinnen und Savate Kämpferinnen (französisches Kickboxen) fanden Anfang des 20. Jahrhunderts statt.²⁵

In einem Artikel der *Police Gazette* von 1924 wird ein Kampf zwischen einer 25-jährigen Frau und einem 17-jährigen Mädchen beschrieben: Ein Schnappschuss zeigt, wie die Frau dem Mädchen einen Tritt an den Kopf verpasst. Das Mädchen wehrt ihn mit dem linken Arm ab und schlägt mit der rechten Faust in den Magen der Frau. Dieser

Kampf endete mit einem Sieg für die Frau. Ein weiterer solcher Kampf wurde von Mademoiselle Fari gewonnen, die bald nach einer Stunde blutigen und quälenden Kampfes, den Kiefer des anderen Mädchens durch einen wilden Tritt brach... Um 1902 schlug Mademoiselle Augagnier Miss Pinkney aus England in einem wilden Kampf. Es war Boxen und Savate gegen reines Boxen. Pinkney war besser mit den Fäusten und sah nach anderthalb Stunden blutigem Kampf wie die Siegerin aus, aber Mademoiselle A. gelang es geschickt, Pinkney ins Gesicht zu treten. Dieser Schlag hinterließ eine schreckliche Narbe und betäubte die Engländerin, dann versetzte die Französin Pinkney einen krachenden Tritt in den Magen und setzte sie außer Gefecht. Die Französin wurde von ihren Bewunderern im Triumph aus dem Ring getragen.

In Deutschland war Boxen bis auf sehr wenige Ausnahmen kaum populär und wurde erst im Zuge der Turnerbewegung gegen Ende des 19. Jahrhunderts in einigen wenigen Vereinen betrieben.²⁶ Teilweise öffentlich verboten, begann sein großer Durchbruch erst nach dem Ende des ersten Weltkrieges. Die Deutschen lernten das Boxen nach den Queensberry Regeln in britischer Kriegsgefangenschaft kennen und brachten es in ihre Heimat mit.²⁷

In Frankreich wurde anfangs im Savate hauptsächlich mit den Füßen getreten. Die Hände dienten nur der Abwehr. Erst nach dem Kontakt mit englischen Boxern im 19. Jahrhundert erweiterten sie ihre Kampfkunst mit Faustschlägen zum heute noch existierenden Savate.

Traditionell hat sich das Boxen ohne Handschuhe noch bei den irischen und britischen Pavees beziehungsweise Travellers erhalten.²⁸ Professionell organisiert werden solche Kämpfe jetzt wieder in Amerika von der *World Bareknuckle-Boxing Association*²⁹ und in Großbritannien von *Ultimate Bare Knuckle Boxing*.³⁰ Das Ganze findet nach modernen Regeln, mit modernen Boxtechniken und dem tragen von Boxbandagen statt.

25 Women Boxing Archive Network: *Police Gazette*, 1924 URL: <http://www.wbanmember.com/female-bout-described-in-the-police-gazette-1924/> (Zugriff am 07.01.2017).

26 Ben Miller: SELF-DEFENSE for Gentleman and Ladies, S. 6.

27 Siegfried Ellwanger / Ulf Ellwanger: *Boxen basics*, S. 16 ff.

28 Ostberg, R.: „Irish Travellers.“ *Encyclopedia Britannica*. kein Datum. <https://www.britannica.com/topic/Irish-Travellers> (Zugriff am 01. Dez. 2022).

Patel Toral R., Anand N. Bosmia, und R. Shane Tubbs: „Pugilism among Irish Travelers: cultural tradition and the fight bite injury.“ *Journal of injury & violence research*. 8. Jan. 2016. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4729335/> (Zugriff am 20. Dez. 2023).

29 Greg Ericson: *World Bareknuckle Boxing Association*, <https://www.wbba.com> (Zugriff am 23. Jan. 2024)

30 *Ultimate Bare Knuckle Boxing*, URL: <http://ubkb.uk/> (Zugriff am 23. Jan. 2024).

Technikbeispiele aus einem Buch um 1898

Obere Reihe links: Left Hand Lead and Guard

Rechts oben: der andere Partner mit der gleichen Technik

Untere Reihe links: Duck and Counter Low

Rechts unten: der andere Partner mit der gleichen Technik



Abb. 13: Darstellungen mittels Fotografie.

(Edwards William, 1894, Plate III, Dime Novel and Popular Literature Collection)

Kapitel 1: Geschichte des Bare Knuckle Boxing

Das moderne Boxen und auch das wiederbelebte Bare-Knuckle-Boxen hat mit seiner hohen Dynamik und seinem neuen Bewegungsmuster nur wenig mit dem alten Pugilism gemeinsam. Es hat über 300 Jahre technischer und vor allem regulatorischer Entwicklung hinter sich.

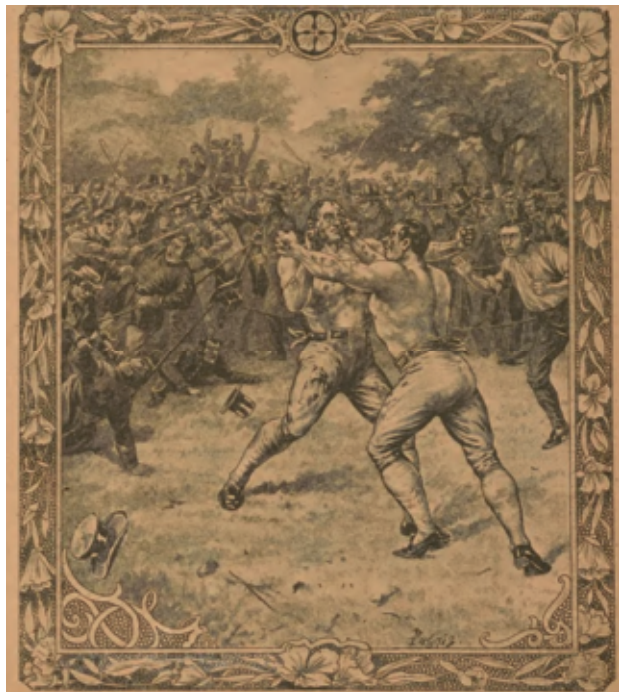


Abb. 14: Der zweite Kampf zwischen Harry Paulson und Tom Paddock.

(Police Budget, 1904-1906, Vol. III. – No. 28, S. 17)

Um das Pugilism verstehen und rekonstruieren zu können, muss man sich somit vom gängigen Bild des modernen Boxens komplett lösen. Die nächste Schwierigkeit für die Rekonstruktion liegt in den Quellen an sich. Welche Boxbücher aus welcher Zeit verwendet man und wie setzt man daraus ein nach heutigen Maßstäben didaktisch vollwertiges Trainingsbuch um?

Die hier erklärten Techniken sind eine Zusammenfassung aus mehreren Büchern der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Obwohl die Stile sich sehr ähnlich sehen, findet man in den Details selbst bei Büchern des gleichen Zeitraums einige Unterschiede.³¹ Erschwerend kommt hinzu, dass manche Boxbücher immer wieder neu aufgelegt wurden und so eine genaue zeitliche Einordnung nicht immer korrekt erfolgen kann.³² Dies lässt sich nur anhand eines Vergleiches der gezeigten Stile in den Lehrbüchern bewerkstelligen. Deswegen können auch noch Publikationen aus dem frühen 20. Jahrhundert verwendet werden, da noch sehr viele Bezüge, interessante Hinweise und Tipps zum Boxen des 19. Jahrhunderts darin zu finden sind.

In meinem Buch ist es nicht möglich alle Techniken aus den originalen Quellen darzustellen, geschweige denn auf die Varianten und Abwandlungen eines jeden damaligen Boxbuchautors einzugehen. Um nicht nur ein damaliges Buch zu duplizieren, werden die alten Techniken hier auf ein gemeinsames Grundkonzept herunter gebrochen. Ich kann dem Interessierten wirklich nur ans Herz legen sich die frei verfügbaren Originale aus dem Internet zu laden und damit auseinanderzusetzen. Am einfachsten gelingt der Einstieg mit den von mir verwendeten eher späteren Quellen aus dem letzten Drittel des 19. Jahrhunderts. Je älter eine Boxquelle ist, desto unklarer in der Beschreibung wird diese.

31 Während Prof. Mike Donovan in seinem Buch von 1893 eine weite Fußstellung bevorzugt und dabei leicht die Knie beugt, lehnt dies R.G. Allanson-Winn in seinem Buch von 1897 vehement ab. Dieser bevorzugt lieber eine engere Fußstellung und eine insgesamt aufrechtere Haltung, um laut seiner Argumentation, die Reichweite nicht unnötig zu verkürzen.

32 Es lässt sich nicht einwandfrei feststellen, wann ein Buch erstmals gedruckt wurde. Auch gibt es immer wieder Kopien von Boxbüchern die einfach unter anderem Namen verlegt wurden. Bei R.G. Allanson-Winn stammt das erste mir bekannte Exemplar von 1897. Aufgrund der besseren Fotos und des Textes arbeite ich jedoch mit der Neuauflage von 1915.

Kapitel 1: Geschichte des Bare Knuckle Boxing

Das Wichtigste in einem Kampfsport ist das Regelwerk. Innerhalb dessen versucht jeder Ausübende sich technisch und taktisch zu optimieren. Deswegen ist es essenziell, erst einmal einen Blick auf die damaligen Regelwerke zu werfen. Sie wurden im Bemühen verfasst, den Kampf etwas kontrollierter und ungefährlicher zu gestalten.

Grob zusammengefasst und verkürzt enthielten sie folgende Grundregeln:

- Das Greifen der Schenkel, der Hose oder generell unterhalb der Gürtellinie ist untersagt.
- Berührt ein Knie und eine Hand, oder beide Knie den Boden wird das als Niederschlag („down“) gewertet. Ein weiteres Einschlagen auf einen Niedergeschlagenen wird als Foul gehandhabt. (Foul= Abbruch des Kampfes und Sieg für den Gefoulten)
- Ein Niedergeschlagener darf seinerseits nicht mehr zuschlagen.
- Ein Gegner gilt als besiegt, wenn dieser nach einem Niederschlag nicht innerhalb von 30 Sekunden von seinen Sekundanten an die Markierung gebracht werden kann.
- Die Runde ist nach dem Niedergehen eines oder beider Kämpfer beendet.
- Es soll ein fairer „stand-up fight“ sein. Sollte sich jemand absichtlich ohne erhalten eines Schlages fallen lassen, so hat er den Kampf verloren. Diese Regel gilt nicht für denjenigen, der sich fallen lässt, um sich im Nahkampf aus dem Griff des Gegners zu befreien.
- Kopfstöße werden als Foul bewertet und führen zur Niederlage des Ausführenden.

In dem ersten offiziellen Regelwerk der Boxgeschichte, den *Broughton Rules* von 1743, wird darauf hingewiesen, dass das Ringen beziehungsweise Greifen unterhalb der Gürtellinie nicht erlaubt ist.

Das bedeutet jedoch im Umkehrschluss, oberhalb der Gürtellinie darf für einen Wurf gegriffen oder der Gegner für Fauststöße festgehalten werden. Ein am Boden liegender Gegner darf nicht mehr malträtirt werden. Das wurde vor diesem ersten Regelwerk durchaus praktiziert.³³

Kopfstöße, ins Auge greifen, Kratzen oder Beißen und das Schlagen unter der Gürtellinie wurden erst mit den *Londoner Prize Ring Rules* von 1838 explizit verboten. Einen Gegner mit den Ringseilen zu würgen wurde 1853 in den *Revised London Prize Ring Rules* untersagt.

Interessanterweise taucht nie eine Regelung zu Fußtritten, Knie- und Ellenbogenstößen oder an den Haaren ziehen während des Kampfes auf. Ob alle Schläge mit den Faustknöcheln erfolgen mussten oder auch mit dem Handballen ausgeführt werden durften, ist nicht erwähnt. Die meisten dieser Techniken wurden in Amerika erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts durch die *Amateur Athletic Union Rules* verboten.³⁴ Es gibt so gut wie keine Belege für systematisch angewandte Fußtritte und Kniestöße im englischen Boxen. Sie scheinen ab den *Broughton Rules* per Gentleman Agreement untersagt gewesen zu sein.³⁵

33 Daniel Walker: *Defensive Exercises*, 1840, S. 36: Im Norden Englands und in Irland war laut Walker noch Mitte des 19. Jahrhunderts das Boxen ohne Regeln, also auch das Treten eines am Boden liegenden Gegners, eher die Regel als die Ausnahme.

34 James J. Corbett: *Scientific Boxing*, 1912, S. 106-110: Regel Nr.14 [Übers. d. Verf.]: Der Schiedsrichter kann einen unfair kämpfenden Bewerber ausschließen, wenn er mit Füßen oder mit offenen Händen, mit Handfläche oder -rücken, Handgelenk oder Ellbogen schlägt, unterhalb des Gürtels zuschlägt oder zfasst, nach einem Niedergeschlagenen (auf ein Knie und eine Hand oder beide Knie) schlägt, mit Kopf oder Schulter stößt, an den Seilen ringt oder rauft, angreifende und gemein Rede führt oder die Vorschriften des Schiedsrichters nicht befolgt.

35 Es gibt derzeit nur zwei amerikanische Quellen, die über Fußtritt- und Kniestoßtechniken beim Boxen berichten:

L. Hillebrand: *Sparring*, 1864, S. 113: Er beschreibt eine Abwehr zu einem Fußtritt, der ähnlich einem heutigen Fußfeger im Kickboxen sein könnte.

Bart J. Doran: *Science of Self-Defense*, 1889, S. 33: Berichtet von einem Kniestoß während eines Boxkampfes gegen einen Tief angreifenden Gegner. Dies scheint mehr ein Unfall als Absicht gewesen zu sein.

Weitere Quellen beschäftigen sich mit Fußtritten und Kniestößen nur im Sinne der Selbstverteidigung beim Straßenkampf. Meist mit Gegnern die sich Savatetechniken bedienen. So zum Beispiel in den Büchern von Colonel Thomas Hoyer Monstery und Allanson-Winn.

Die deutschen Autoren Jacob Happel und Dr. A. Luerssen haben das französische Savate zusätzlich zum Boxen in ihre Bücher mit aufgenommen.

Kapitel 1: Geschichte des Bare Knuckle Boxing

Ellenbogenstöße lassen sich, als Foul Blow bezeichnet, erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts in Amerika beim Boxen nach den *Queensberry Rules* in Berichten und Boxbüchern finden.³⁶ Dies wurde mit Sicherheit durch die teilweise vor dem Kampf zusätzlich vereinbarte Regel des „hitting with one hand free in clinches“, also das Schlagen mit der freien Hand im Clinch gefördert.³⁷ Durch das Verbot des Ringens sind Ellenbogenschläge in sehr naher Distanz zum Gegner von Vorteil.

Das Fehlen von Handschuhen erhöht enorm das Verletzungsrisiko der eigenen Hände. Ein Schlag

auf die harte Schädelplatte des Gegners kann leicht einen Mittelhandknochenbruch verursachen. Deshalb sollten die Schläge ohne Handschuhe immer mittels der Faustknöchel auf möglichst „weiche“ Ziele am Gegner geschlagen werden.³⁸ Auch kann man nicht, wie im modernen Boxen, Schläge mittels anlegen der Handschuhe an den eigenen Körper einfach aufnehmen. Gegnerische Angriffe können entweder mit dem Unterarm pariert, geblockt, mit der offenen Hand aufgefangen oder zur Seite geschoben werden.



Abb. 15: William Cox hebt Peter Warren an der Hüfte aus und schleudert in zu Boden.

(Police Budget, 1904-1906, Vol. IV – No. 51, S. 1223)

36 Es finden sich derzeit keine Belege von systematisch angewandten Ellenbogenschläge im Pugilism in England vor Ende des 19. Jahrhunderts. In Amerika wird in den meisten Quellen erst um 1900 über eine absichtliche Verwendung von Foul Blows unter den Queensberry Rules berichtet. Prof. M. Donovan: *The Science of Boxing*, 1893, S.59: Das ist die derzeit älteste Quelle, in der über Foul Blows, wie Butting, Ellbow Trick oder Shouldering berichtet wird. Er beschreibt, dass der Ellenbogen hauptsächlich zum Lösen aus dem Clinch heraus wie ein gerader Jab verwendet wird. Manchmal auch aus dem Pivot. Boxing, *A Guide To The Mainly Art Of Self Defense*, New York, 1900, S63: Hier wird gelästert, dass die „Foul Blows“ eine charakterlose Praxis der Price Ring Boxer sei. Sie setzen diese Techniken ein, in der Hoffnung der Ringrichter oder der Zuschauer sieht es nicht oder es wird als „Unfall“ verstanden.

Prof. De Witt C. Van Court: *Foul Fighting*, Court San Francisco Call, Volume 95, Number 146, 24 April 1904: Er beschreibt ebenfalls verschiedene Foul Fighting Techniken. In Amerika scheinen laut ihm viele dieser Foul Techniken im Gegensatz zu England im Kampf nicht einmal einen Kommentar wert gewesen zu sein. De Witt plädierte daher für eine strikte Umsetzung der Queensberry Regeln um den Sport in Amerika besser und sauberer zu machen.

37 Prof. De Witt C. Van Court: *Foul Fighting*, Court San Francisco Call, Volume 95, Number 146, 24 April 1904.

38 Trotzdem wurde nicht hauptsächlich zum Körper, sondern auch zum Gesicht geschlagen. Dies zeigt sich auch in der Beschreibung der Ziele am Körper in den alten Quellen. Dabei werden sehr viele Punkte im Gesicht und am Hals genannt.

Kapitel 1: Geschichte des Bare Knuckle Boxing

Der fundamentalste Regelunterschied zum heutigen Boxen ist: Früher durften die Kontrahenten oberhalb der Gürtellinie greifen, ihren Gegner festhalten und ins Ringen übergehen.

Auch durfte der Gegner von hinten attackiert und unter anderem in den Nacken geschlagen werden.

Unterhalb der Gürtellinie war das Greifen jedoch untersagt. War der Gegner Down, wurde die Runde beendet. Nach einer bestimmten Wartezeit startete die nächste Runde. Sofern es der Gegner aus eigener Kraft oder mittels seiner Sekundanten schaffte an eine bestimmte Markierung wieder zu gelangen. Es gab weder ein Zeit- noch ein Rundenlimit.

Aus den Berichten lässt sich teilweise nur ein kurzer Schlagabtausch herauslesen, bis die Kontrahenten in das Ringen gingen und sich zu Boden brachten. Das spricht auch für die sehr überlegte Anwendung von Schlägen, um die Hände zu schonen. So konnte eine Runde bereits nach 30 Sekunden zu Ende sein. Deshalb hatten die meisten Kämpfe sehr viele Runden. In historischen Quellen ist die Rede von teilweise über 20 bis zu sogar 90 Stück, die sich über eine durchschnittliche Gesamtdauer des Boxkampfes von circa 30 Minuten aufteilten.³⁹



Abb. 16: Tom Paddock schlägt William Perry in den Nacken. Allerdings verlor Paddock den Kampf durch ein Foul. Er war vorher zu Boden gegangen und hätte die Pause abwarten müssen. Stattdessen sprang er sofort auf und schlug zu.

(Police Budget, 1904-1906, Vol. III – No. 32, S. 83)

39 Owen Swift: Hand-Book To Boxing, 1840, S. 28-61; Nach dem stichprobenartigen Rechnen der in diesem Buch mit Zeit und Rundenzahl

aufgeführten Kämpfe, ergibt sich eine durchschnittliche Rundendauer von circa 1,2 bis 1,8 Minuten.

Regeln Kurzfassung

Nachfolgend die maßgeblichsten Regelwerke in einer modern übersetzten Kurzfassung. Die vollständigen Fassungen befinden sich am Ende des Buches.

Broughton Rules of 1743

- In der Mitte der Bühne soll ein Quadrat im Abstand von einem Yard aufgebracht werden. Beide Kämpfer werden von ihren Sekundanten auf jeweils eine Seite des Quadrats gestellt. Auch nach Pausen oder Unterbrechungen (Anm. d. Übers.: zum Beispiel nach Niederschlag eines Gegners). Erst wenn beide ordnungsgemäß stehen, darf der Kampf begonnen werden.
- Ein Gegner gilt als besiegt, wenn dieser nach einem Niederschlag nicht innerhalb von 30 Sekunden von seinen Sekundanten an die Markierung gebracht werden kann.
- Ein Kämpfer hat verloren, wenn seine Sekundanten ihn für geschlagen erklären. Sie dürfen jedoch nicht den Gegner fragen ob er aufgeben will, oder ihm dazu raten.
- Ein am Boden liegender Gegner darf nicht mehr geschlagen werden. Ein Kämpfer, der sich auf beiden Knien befindet, wird wie ein liegender Gegner behandelt.
- Das Greifen der Schenkel, der Hose oder generell unterhalb der Gürtellinie ist untersagt.
- Auf der Bühne dürfen sich nur die Kämpfer und ihre Sekundanten aufhalten.
- Um Disputen vorzubeugen, werden zwei Unparteiische aus den anwesenden Gentlemen gewählt. Bei Uneinigkeit, ein Dritter Unparteiischer, der letztendlich die Entscheidung fällt.

London Prize Ring Rules of 1838

Dieses Regelwerk baute auf den Broughton Rules auf und bot einige Detailverbesserungen:

- Genaue Angaben zur Ringgröße. Dieser ist nun mit Seilen begrenzt. In der Mitte des Ringes wird eine Linie zum Aufstellen der Kämpfer angebracht.
- Zusätzlich zum Sekundanten erhält der Sportler jetzt auch einen Wasserträger (bottle-holder).
- Per Münzwurf wird die Wahl der Ringecke entschieden.
- „Hände schütteln“ der Kämpfer vor dem Kampf.
- Kontrolle der Spikes an den Schuhen und den Hosen der Kämpfer auf ordnungsgemäßen Sitz und Material.
- Die Runde ist nach dem Niedergehen eines oder beider Kontrahenten beendet.
- Die Sekundanten oder Wasserträger dürfen ihren Mann nach einem Niederschlag oder wenn er zu Boden gegangen ist in ihre Ringecke holen und pflegen.
- Die Rundenpause beträgt 30 Sekunden. Danach müssen die Kämpfer sich wieder ohne fremde Unterstützung an die Linie in der Mitte des Ringes begeben. Sollte ein Mann dies nicht innerhalb von acht Sekunden schaffen, so hat er den Kampf verloren.
- Es soll ein fairer „stand-up fight“ stattfinden. Sollte sich ein Mann absichtlich ohne erhalten eines Schlages fallen lassen, so hat er den Kampf verloren. Diese Regel gilt nicht für einen Mann, der sich fallen lässt, um sich im Nahkampf aus dem Griff des Gegners zu befreien.
- Kopfstöße werden als Foul bewertet und führen zur Niederlage.
- Ein Mann mit einem Knie und einer Hand am Boden oder beiden Knien am Boden wird als Niedergeschlagen („down“) bezeichnet. Ein weiteres Einschlagen auf einen Niedergeschlagenen wird als Foul gehandhabt.
- Ein Niedergeschlagener darf seinerseits nicht mehr zuschlagen.
- Kein Schlagen und Greifen unterhalb der Gürtellinie.