

# „Ich kann die Schlagkraft um 40 % erhöhen“

TESTVERSUCHE IM TRAININGSCAMP VON WELTMEISTER-TRAINER SDUNEK



Der Kampfkunst- und Personalcoach Torsten Kanzmeier zusammen mit dem Weltmeister-Trainer Fritz Sdunek im Trainingscamp in Zinnowitz

Der Kampfkunst- und Personalcoach Torsten Kanzmeier kam zu einer sensationellen Erkenntnis: „Ich kann die Schlagkraft von jedem Boxer um 40 Prozent erhöhen!“ Der 47-Jährige beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit den „Wurzeln“ der inneren Kampfkunst Tai-Chi und hat ein spezielles Trainingskonzept entwickelt, das er als „inneres Boxen“ bezeichnet. Dabei wird viel Wert auf eine perfekte Körperorganisation und die Beeinflussung des Gegners über Veränderungen im eigenen Körper gelegt. Mit dieser Methode will Kanzmeier die Schlagkraft der Boxer um ein vielfaches Erhöhen.

„Die Boxer lernen bei mir, mehr mit ihrem ‚feeling‘ zu boxen. Ich hauche ihrem technisch äußeren Boxstil quasi ‚Leben‘ ein und mache sie von innen stärker. Der Schlag kommt weniger aus der Schulter. Die eigentliche Bewegung beginnt in der Faust. Wenn man es beherrscht, dann schießt die Faust hervor wie eine Lokomotive, die den Arm und den Körper kontrolliert nach zieht. Also kein Abschießen der Faust, sondern die Faust führt sich selbst ins Ziel“, sagt Kanzmeier.

Mit seiner Methode will Kanzmeier auch die unter Boxern weit verbreitete Theorie, dass



Hier verbessert Torsten Kanzmeier die Schlagkraft von Schwergewichtler Alexander Dimitrenko

man einen K.o.-Schlag oder den so genannten „Lucky Punch“ nicht trainieren kann, widerlegen. „Weil die Jungs bei mir lernen, mehr aus der Faust zu boxen, sind die Schläge für den Gegner schlechter oder gar nicht zu erkennen. Daher gibt es auch nur einen stark verminderten Verteidigungsreflex und der Schlag trifft voll ins Ziel“, sagt Kanzmeier.

Den ersten Kontakt zum Profiboxen gab es vor ungefähr drei

Jahren, als Kanzmeier mit Axel Schulz kurz vor dessen Comeback-Versuch über ein Trainingsprogramm sprach. Durch die Niederlage von Schulz und

dessen anschließenden Rücktritt wurde daraus nichts. Kurz danach meldete sich Kanzmeier bei Steven Küchler, damals Trainer beim Arena-Boxstall, der den Kontakt zu Fritz Sdunek herstellte. Im März 2008 war Kanzmeier dann mit dem Weltmeister-Trainer im Trainingscamp in Zinnowitz und hat intensiv an der Schlagkraft von Alexander Dimitrenko, Sebastian Zbik, Zolt Erdei und Khoren Gevorgyan gearbeitet. „Man merkt schon, dass die Boxer härter schlagen, besonders beim Pratzentraining“, sagt Sdunek. Allerdings kann sich der Weltmeister-Trainer nur schwer vorstellen, dass die Boxer die Technik von Kanzmeier auch im Kampf

umsetzen können. „Das ist schon eine interessante Sache, aber ich glaube, das ist eher etwas für andere Kampfsportarten wie Karate.“

Möchten Sie Ihre Schlagkraft erhöhen, dann informieren oder melden Sie sich bitte unter [www.inneres-boxen.de](http://www.inneres-boxen.de) oder A. Matthis 0172/6373055 (Manager), T. Kanzmeier 0171/5483959