

## **Stell dich**

*von Thomas Knackstedt*

Stell dich.

Du kannst nicht ständig ausweichen.

Klar, du wirst den einen oder anderen Schlag abbekommen,  
aber nur wenn du auf Reichweite gehst, kannst du auch austeilen.

Die Beinarbeit ist wichtig.

Zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein, dass ist es, worauf  
es ankommt.

Nimm die Deckung hoch, aber versperr dir nicht selbst den Blick.

Achte auf deinen Gegner, versuche zu erkennen, was er vorhat.

Spul die ganze Palette ab. Ziel auf den Körper, lande ein  
paar Treffer im Gesicht, versuche seine Deckung mürbe zu machen.

Bleibe in Bewegung und niemals stehen.

Sei dir über deine Stärken und Schwächen im Klaren. Nur so kannst  
du bestehen.

Du darfst die Seile nicht zu oft im Rücken spüren. Musst sehen,  
dass du in die Mitte des Rings kommst. Nur dort kannst du  
dich frei bewegen.

Gib nicht auf, niemals! Denke immer daran: Du kämpfst um  
dein Leben!

Und es gibt nur diese eine Runde.

Also stell dich. Und lauf nicht weg.