

**REWELL**  
**Ex-Boxchampion**  
**René Weller**

\*\*\*\*\*



\*\*\*\*\*

**Ausnahmeboxer René Weller**  
**\* Teil- Vita Profi- und Amateurlaufbahn \***

**Amateurlaufbahn:**

Titel vom Amateur bis Profi:

**Amateur:**

1971-1980 Deutscher Amateurmeister

**Gegliedert:**

- 1971 bis 1972 Bantamgewicht
- 1973 Federgewicht
- 1974-1980 Leichtgewicht

-1980 bis 1995 Deutscher Meister im Leichtgewicht

- 130 Einsätze in der Deutschen Amateur-Nationalmannschaft / höchste Debüt

-Sechs Mal Boxer des Jahres

- Goldener Boxhandschuh mit Brillant erhalten / Höchste Auszeichnung die es gab von dem DABV / heute DBV

- Bundesliga 5 Deutsche Meistertitel

- Nationalmannschaft 130 Kämpfe / Rekord in Deutschland / Erst , - und Zweitstarts

- A-Kader- Kandidat

- Bronzemedaille bei der Amateur- Weltmeisterschaft in Halle / DDR / Deutschland

- Silbermedaille bei der Amateur-Europameisterschaft in Köln / BRD

- 1977 Bronzemedaille beim Weltcup in New York / USA

- 1976 Olympiade Montreal / Kanada

- 1980 Olympiade in Moskau / wurde boykkotiert

- 1980 Deutscher Meister der Amateure und Profi

- Ab 1980 Profilaufbahn

- 10 Jahre Weltmeister - ungeschlagen abgetreten

- 72 Profikämpfe / davon 70 gewonnen / 1 Kampf unentschieden / 1 Kampf durch Verletzung

### **Statement: Trainingstechniken von René Weller**

- Ich habe während und nach meiner Profikarriere, als Champion und Ex-Boxchampion durch ein professionelles Training sieben Deutsche Meister, - ein Europameister, - einen Vice-Europameister und zwei Weltmeister rausgebracht. In der Schweiz,- ein Schweizer Meister und in Luxemburg,- einen Luxemburger Meister,- und zusätzlich mehrere Boxer für die Deutsche Nationalmannschaft.

- Ich boxte auf der ganzen Welt und habe mit den bekanntesten Trainern des Boxsports persönlich trainiert und bei ihnen die besten Techniken gelernt. Wie z.Bs. Angelo Dundee ( Trainer von Muhammad Ali ) in Miami. Bei vielen großen Kämpfen stand er sogar als Sekundant in meiner Ringecke.

- Weitere Trainingseinheiten absolvierte ich mit der Boxlegende Sugar Ray Leonard.  
- Somit eignete ich mir von den erfolgreichsten Boxern der Welt alle Techniken des Boxsports an.

### **Training mit René Weller:**

- Ein Training fängt mit warm machen an. Das heißt,- Gymnastik, Dehnübungen, Seilspringen, kurzes Boxtraining mit 1 kg Hanteln. Danach Boxtraining am Sandsack gesamt 15 Runden, ca. eine Stunde. Es ist wichtig den Boxern zu lernen nicht getroffen zu werden. Boxtechniken sind: Meidbewegungen mit Gegenangriff, - Sidesteps,- Gerade,- Haken,- Schlagen über die ausgestreckte Hand des Gegners,- Auspendeln,- Beintechniken und Pratzearbeit. Ich beherrsche ebenfalls ein professionelles Speedballtraining, welches man in den USA nur zum Nachschwitzen anwendet.

- Die mentale Stärke eines Boxers ist mit das wichtigste und wird von den wenigsten Trainern beachtet, denn die mentale Stärke fließt in die körperliche Stärke mit ein und somit entsteht eine Verbesserung der Schlagkraft und Leistung. Ebenfalls sind Reflexe wichtig und schulbar.

- Als Trainingsergänzung gehört ein professionelles Lauftraining dazu, was meistens morgens stattfindet. Ich beherrsche spezielle Boxtechniken, welche ein normaler Boxtrainer nicht kennen kann, da ich auf höchstem Niveau, als Profiboxer auf der ganzen Welt geboxt hatte. Wie z.Bs. spezielle Meidbewegungen und Beinarbeit, die ich mir bei den besten Trainern der Welt angeeignet habe. Ein ständiges professionelles Coaching ist für einen Boxer unumgänglich, um den Boxer psychisch zu stärken. Besonders eine Woche vor dem Kampf sollte ein Coaching sehr intensiv stattfinden, damit der Boxer schon als Sieger in den Ring steigt. Weiterhin muss ein Boxer eine professionelle Ernährungsberatung erhalten, um sein Gewicht zu halten oder zu bringen. Gerade vor dem Kampf ist es wichtig auf gezielte Ernährung zu achten, um das Gewicht zu haben. Unumgänglich ist, die Fehler des Gegners zu erkennen, gezielt zu handeln,- somit dem Gegner seinen eigenen Kampf aufzuzwingen. Die absolut wichtigste Waffe eines jeden Boxers ist die Führhand.

