

Technické prostředky v boxu

Polohy

- Základní střeh
- Levý střeh
- Pravý střeh

Přemístění

- Suna
- Boxerská chůze
- Triangel
- Přešlap
- Překrok

Pohyby paží a nohou

- Útoky
 - Přímý úder (direkt)
 - Přední
 - Zadní
 - Boční úder (hák)
 - Přední
 - Zadní
 - Zadní plovák (capák)
 - Spodní úder (zvedák)
 - Přední
 - Zadní
- Obrany
 - Univerzální obrana
 - Dvojitý kryt
 - Proti direktu
 - Úhyb
 - Povolení
 - Ponoření
 - Sražení
 - Blokování
 - Side step
 - Proti háku
 - Kryt
 - Ducking
 - Povolení
 - Proti zvedáku
 - Srážení
 - Blokování
 - Povolení
 - Side step
- Protiútok
 - Vstřícný kontra úder

- Cross úder
- Side step + hák

Kombinace

Pásma

- Horní (hlava)
- Střední (tělo)

Bojové vzdálenosti

- Krátká
- Střední
- Dlouhá