

INHALT

Vorwort	11	Kapitel 4	
		Low-Kick-Blocks	24
Kapitel 1		<i>Low-Kick-Block von außen</i>	24
Kampfstellungen	12	<i>Low-Kick-Block nach innen</i>	25
<i>Frontale Kampfstellung:</i>		Kapitel 5	
<i>Boxen/Kickboxen</i>	12	Fausttechniken	26
<i>Seitliche Kampfstellung:</i>		<i>Jab</i>	26
<i>Semikontakt/Pointfighting</i>	13	<i>Punch</i>	28
<i>Halbseitliche Kampfstellung:</i>		<i>Haken mit der vorderen Hand (Hook)</i>	30
<i>Light Contact/Full Contact</i>	13	<i>Haken mit der hinteren Hand (Hook)</i>	32
Kapitel 2		<i>Aufwärtshaken mit der vorderen Hand</i>	
Beinarbeit	14	<i>(Uppercut)</i>	34
<i>Step Forward</i>	14	<i>Aufwärtshaken mit der hinteren Hand</i>	
<i>Step Backward</i>	15	<i>(Uppercut)</i>	36
<i>Step Leftside</i>	16	<i>Backfist mit der vorderen Hand</i>	38
<i>Step Rightside</i>	16	<i>Spinning-Backfist</i>	40
Kapitel 3		Kapitel 6	
Ausweichbewegungen	18	Ellenbogentechniken	42
<i>Feinting Down</i>	18	<i>Ellenbogenschlag von der Seite,</i>	
<i>Feinting Back</i>	19	<i>diagonal nach unten</i>	42
<i>Bobbing-Left</i>	20	<i>Ellenbogenschlag von oben</i>	44
<i>Bobbing-Right</i>	21	<i>Ellenbogenschlag von unten</i>	46
<i>Weave-Left</i>	22	<i>Ellenbogenschlag aus der Drehung –</i>	
<i>Weave-Right</i>	23	<i>Variante von oben nach unten gedreht</i>	48

Kapitel 7	
Fußtechniken	50
<i>Front-Kick</i>	50
<i>Side-Kick</i>	52
<i>Low-Kick</i>	54
<i>Roundhouse-Kick – durchgedrehte Variante zum Körper oder Kopf des Gegners</i>	56
<i>Roundhouse-Kick – geschnappte Version zum Kopf des Gegners</i>	58
<i>Tornado-Roundhouse-Kick</i>	60
<i>Hook-Kick</i>	62
<i>Axe-Kick</i>	64
<i>Back-Kick</i>	66
<i>Spinning-Hook-Kick</i>	68
<i>Fußfeger (Sweep)</i>	70

Kapitel 8	
Knietechniken	72
<i>Frontaler Kniestoß</i>	72
<i>Kniestoß seitlich zum Kopf</i>	74
<i>Kniestoß seitlich zum Körper</i>	76
<i>Gesprungener Kniestoß</i>	78

Kapitel 9	
Handpratzen	80
I Kombinationen mit den Handpratzen	81
<i>Kombination 1: Jab – Punch – linker Hook</i>	81
<i>Kombination 2: Jab – Punch – Jab</i>	82
<i>Kombination 3: Jab – Cross – Uppercut</i>	83
<i>Kombination 4: Punch – Hook – Uppercut – Uppercut</i>	84
<i>Kombination 5: Jab – Punch – Uppercut – Hook</i>	86
II Kontertraining mit den Handpratzen ..	88
<i>Angriff: Jab</i>	
<i>Konter: Punch</i>	88
<i>Angriff: Jab</i>	
<i>Konter: Cross – Uppercut</i>	90
<i>Angriff: Jab</i>	
<i>Konter: Jab</i>	91
<i>Angriff: Jab</i>	
<i>Konter: Punch – Jab</i>	92
<i>Angriff: Punch</i>	
<i>Konter: Uppercut</i>	93
<i>Angriff: Hook</i>	
<i>Konter: Hook</i>	84

I Training mit Kickschild und Handpratzen	126
<i>Low-Kick – Hook</i>	126
<i>Jab – Back-Kick</i>	127
<i>Jab – Low-Kick</i>	128
Angriff: Punch	
<i>Konter: Low-Kick</i>	129

Kapitel 13

Schnellkrafttraining..... 140

I Spezielles Schnellkrafttraining	140
<i>Beispiele für ein Schnellkrafttraining</i>	142

Kapitel 14

12 Runden WM-Vorbereitung ... 144

I Die Planung des Trainings sollte wie folgt ablaufen:	144
<i>1. Aufbau meines Ausdauertrainings</i>	145
<i>2. Aufbau meines Krafttrainings</i>	148
<i>3. Aufbau meines Techniktrainings</i>	148
<i>4. Erholung</i>	149
<i>5. Ernährung</i>	150
<i>6. Betreuer- und Trainingspartner</i>	151
I Trainingsplan (Zusammenfassung) ...	152

Anhang

I Die historische Entwicklung des Kickboxens	156
I Allgemeines	159

Kapitel 12

Sandsacktraining..... 130

I Technischulung und Wiederholung der Grundtechniken am Sandsack ...	130
---	-----

I Kombinationen aus der Bewegung am Sandsack	132
---	-----

Jab – Hook – Jab

Jab – Punch – Hook.....

Roundhouse-Kick – Punch – Uppercut

Hook – Uppercut – Uppercut – Backfist – Back-Kick

I Kraftausdauertraining am Sandsack	138
--	-----