

INHALT

Vorwort	11
----------------------	----

Kapitel 1 Kampfstellungen	12
--	----

<i>Frontale Kampfstellung:</i> <i>Boxen/Kickboxen</i>	12
--	----

<i>Seitliche Kampfstellung:</i> <i>Semikontakt/Pointfighting</i>	13
---	----

<i>Halbseitliche Kampfstellung:</i> <i>Light Contact/Full Contact</i>	13
--	----

Kapitel 2 Beinarbeit	14
---	----

<i>Step Forward</i>	14
---------------------------	----

<i>Step Backward</i>	15
----------------------------	----

<i>Step Leftside</i>	16
----------------------------	----

<i>Step Rightside</i>	16
-----------------------------	----

Kapitel 3 Ausweichbewegungen	18
---	----

<i>Feinting Down</i>	18
----------------------------	----

<i>Feinting Back</i>	19
----------------------------	----

<i>Bobbing-Left</i>	20
---------------------------	----

<i>Bobbing-Right</i>	21
----------------------------	----

<i>Weave-Left</i>	22
-------------------------	----

<i>Weave-Right</i>	23
--------------------------	----

Kapitel 4 Low-Kick-Blocks	24
--	----

<i>Low-Kick-Block von außen</i>	24
---------------------------------------	----

<i>Low-Kick-Block nach innen</i>	25
--	----

Kapitel 5 Fausttechniken	26
---	----

<i>Jab</i>	26
------------------	----

<i>Punch</i>	28
--------------------	----

<i>Haken mit der vorderen Hand (Hook)</i>	30
---	----

<i>Haken mit der hinteren Hand (Hook)</i>	32
---	----

<i>Aufwärtshaken mit der vorderen Hand</i> <i>(Uppercut)</i>	34
---	----

<i>Aufwärtshaken mit der hinteren Hand</i> <i>(Uppercut)</i>	36
---	----

<i>Backfist mit der vorderen Hand</i>	38
---	----

<i>Spinning-Backfist</i>	40
--------------------------------	----

Kapitel 6 Ellenbogentechniken	42
--	----

<i>Ellenbogenschlag von der Seite,</i> <i>diagonal nach unten</i>	42
--	----

<i>Ellenbogenschlag von oben</i>	44
--	----

<i>Ellenbogenschlag von unten</i>	46
---	----

<i>Ellenbogenschlag aus der Drehung –</i> <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

 Kombiniertes Aufbautraining mit den Kickpads	112
<i>Roundhouse-Kick – Punch</i>	112
<i>Front-Kick – Jab – Punch</i>	113
<i>Axe-Kick – Punch – Uppercut</i>	114
<i>Front-Roundkick – Roundkick – Punch</i>	115
 Intervalltraining mit den Kickpads	116
 Intervalltraining mit Einzeltechniken	117
<i>Front-Kick</i>	117
Intervalltraining mit Kombinationen	118
<i>Jab – Punch – Roundhouse-Kick</i>	118
<i>Front-Kick – Roundhouse-Kick – Roundhouse-Kick</i>	119
<i>Jab – Punch – Roundhouse-Kick – Punch – Hook – Roundhouse-Kick</i>	120
 Drill und Reaktionstraining mit den Handpratzen	96
<i>Reaktionstraining Übung 1: Jab</i>	96
<i>Reaktionstraining Übung 2: Jab – Punch – Jab</i>	98
<i>Reaktionstraining Übung 3: Jab – Uppercut – Haken</i>	99
 Kombiniertes Aufbautraining mit den Handpratzen	100
<i>Kombination 1: Jab – Punch – Pendeln – Pendeln – Hook</i> ..	100
<i>Kombination 2: Jab – Punch – Abtauchen – Jab</i>	102

Kapitel 10

Kickpads (Schlagpolster)

|| Basic Faust- und Fußkombinationen . 104

Kombination 1: Jab – Roundhouse-Kick

Kombination 2: Hook – Roundhouse-Kick

Kombination 3: Uppercut – Roundhouse-Kick

Kombination 4: Jab – Punch – Roundhouse-Kick

Kombination 5: Jab – Punch – Hook – Roundhouse-Kick ...

 Kombiniertes Aufbautraining mit den Kickpads	112
<i>Roundhouse-Kick – Punch</i>	112
<i>Front-Kick – Jab – Punch</i>	113
<i>Axe-Kick – Punch – Uppercut</i>	114
<i>Front-Roundkick – Roundkick – Punch</i>	115
 Intervalltraining mit den Kickpads	116
 Intervalltraining mit Einzeltechniken	117
<i>Front-Kick</i>	117
Intervalltraining mit Kombinationen	118
<i>Jab – Punch – Roundhouse-Kick</i>	118
<i>Front-Kick – Roundhouse-Kick – Roundhouse-Kick</i>	119
<i>Jab – Punch – Roundhouse-Kick – Punch – Hook – Roundhouse-Kick</i>	120

Kapitel 11

Schlagkissen und Kickschild

|| Low-Kick-Training mit dem Kickschild

Low-Kick hinteres Bein

Low-Kick vorderes Bein

Low-Kick Intervalltraining

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**

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

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

<i>Jab – Hook – Jab</i>	132
-------------------------------	-----

<i>Jab – Punch – Hook</i>	134
---------------------------------	-----

<i>Roundhouse-Kick – Punch – Uppercut</i>	135
---	-----

<i>Hook – Uppercut – Uppercut – Backfist – Back-Kick</i>	136
--	-----

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