

INHALT

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



Kapitel 7
Fußtechniken 50

Front-Kick 50

Side-Kick 52

Low-Kick 54

Roundhouse-Kick – durchgedrehte Variante zum Körper oder Kopf des Gegners 56

Roundhouse-Kick – geschnappte Version zum Kopf des Gegners 58

Tornado-Roundhouse-Kick 60

Hook-Kick 62

Axe-Kick 64

Back-Kick 66

Spinning-Hook-Kick 68

Fußfeger (Sweep) 70

Kapitel 8
Knietechniken 72

Frontaler Kniestoß 72

Kniestoß seitlich zum Kopf 74

Kniestoß seitlich zum Körper 76

Gesprungener Kniestoß 78

Kapitel 9
Handprätzen 80

I Kombinationen mit den Handprätzen 81

Kombination 1: Jab – Punch – linker Hook ... 81

Kombination 2: Jab – Punch – Jab 82

Kombination 3: Jab – Cross – Uppercut 83

Kombination 4: Punch – Hook – Uppercut – Uppercut 84

Kombination 5: Jab – Punch – Uppercut – Hook 86

I Kontertraining mit den Handprätzen .. 88

Angriff: Jab
Konter: Punch 88

Angriff: Jab
Konter: Cross – Uppercut 90

Angriff: Jab
Konter: Jab 91

Angriff: Jab
Konter: Punch – Jab 92

Angriff: Punch
Konter: Uppercut 93

Angriff: Hook
Konter: Hook 84



I Drill und Reaktionstraining mit den Handpratzen	96
<i>Reaktionstraining Übung 1:</i>	
<i>Jab</i>	96
<i>Reaktionstraining Übung 2:</i>	
<i>Jab – Punch – Jab</i>	98
<i>Reaktionstraining Übung 3:</i>	
<i>Jab – Uppercut – Haken</i>	99
I Kombiniertes Aufbautraining mit den Handpratzen	100
<i>Kombination 1:</i>	
<i>Jab – Punch – Pendeln – Pendeln – Hook</i> ..	100
<i>Kombination 2:</i>	
<i>Jab – Punch – Abtauchen – Jab</i>	102

Kapitel 10 **Kickpads (Schlagpolster)**

I Basic Faust- und Fußkombinationen .	104
<i>Kombination 1:</i>	
<i>Jab – Roundhouse-Kick</i>	105
<i>Kombination 2:</i>	
<i>Hook – Roundhouse-Kick</i>	106
<i>Kombination 3:</i>	
<i>Uppercut – Roundhouse-Kick</i>	107
<i>Kombination 4:</i>	
<i>Jab – Punch – Roundhouse-Kick</i>	108
<i>Kombination 5:</i>	
<i>Jab – Punch – Hook – Roundhouse-Kick</i> ...	110

I 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
I Intervalltraining mit den Kickpads ...	116
I 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**

I Low-Kick-Training mit dem Kickschild	122
<i>Low-Kick hinteres Bein</i>	122
<i>Low-Kick vorderes Bein</i>	123
<i>Low-Kick Intervalltraining</i>	125



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
<i>Angriff: Punch</i>	
<i>Konter: Low-Kick</i>	129



Kapitel 12 **Sandsacktraining**

130

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

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

156

I Die historische Entwicklung des Kickboxens	156
I Allgemeines	159

