

Inhalt

Wir danken ..... 5

1. Vorwort ..... 6

2. Grundlagen ..... 8

2.1 Die Macht eines kräftigen Händedrucks ..... 8

2.2 Anwendungsbereiche der Griffkraft im Kampfsport ..... 11

2.2.1 Boxen ..... 12

*Interview mit Derya Torun – Profiboxerin, Personal Coach* ..... 14

2.2.2 Kickboxen ..... 16

2.2.3 Thaiboxen ..... 16

2.2.4 Weitere schlagende Stile im Stand ..... 16

2.2.5 Grappling/No-Gi ..... 17

2.2.6 BJJ/Gi ..... 17

*Interview mit Gregor Herb – MMA und BJJ* ..... 18

2.2.7 MMA ..... 20

2.2.8 Krav Maga/Stile der Selbstverteidigung ..... 20

*Interview mit Markus (Chicken) Hähn – Grappling* ..... 21

2.3 Arten der Griffkraft ..... 23

2.4 Anatomie und Physiologie ..... 24

2.4.1 Der Fauststoß im Kampfsport – Beanspruchung, Verletzungen, Training ..... 24

2.4.2 Der Griff im Kampfsport – Beanspruchung, Verletzungen, Training ..... 26

2.4.3 Wechselbelastung zwischen Griff und Faust im MMA –  
Beanspruchung, Verletzungen, Training ..... 27

2.4.4 Griff und Gefühl ..... 28

2.4.5 Funktion der Hand ..... 28

2.5 Die Studie »Relevanz der Griffkraft« ..... 29

*Interview mit Achmed Nabo – Weltmeister im Kickboxen* ..... 32

3. Training der Griffkraft – isolierte Übungen ..... 34

3.1 Übungen mit dem eigenen Körpergewicht ..... 35

3.2 Übungen mit Kurz- und Langhanteln ..... 39

3.3 Übungen mit sonstigen Hilfsmitteln ..... 47

3.4 Übungen mit Gripper/Crusher ..... 50

3.5 Intensitätstechniken ..... 56

*Interview mit Sebastian Baron – MMA* ..... 59

4.	Training der Griffkraft– komplexe Bewegungsabläufe .....	61
4.1	Kettlebell .....	61
4.2	Bulgarian Bag .....	72
4.3	Keulen .....	76
4.4	Gi-Jacke / Rubberband .....	80
4.5	Roping .....	84
4.6	Hammer und Reifen .....	86
	<i>Interview mit Jonas Billstein – MMA</i> .....	87
5.	Trainingsprogramme .....	89
5.1	Beginner .....	94
5.2	Intermediate .....	95
5.3	Advanced .....	97
	<i>Interview mit Sandro Zanke – MMA, Grappling</i> .....	98
6.	Pflege der Hände .....	100
6.1	Aufwärmprogramm .....	100
6.2	Handcremes .....	102
6.3	Wechselbäder .....	102
6.4	Geschicklichkeitskugeln .....	102
7.	Weiterführende Informationen .....	104
7.1	Motivation .....	104
7.2	Trainingstagebuch .....	105
7.3	Sie haben ein Plateau erreicht? .....	106
7.4	Kleine Hände und schmale Handgelenke .....	106
7.5	Die richtigen Fragen, die Sie sich stellen sollten .....	106
	<i>Interview mit Dr. med. Manuel Wolter</i> .....	108
	Die Autoren .....	110