

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
<i>Interview mit Derya Torun – Profiboxerin, Personal Coach</i>	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
<i>Interview mit Gregor Herb – MMA und BJJ</i>	18
2.2.7 MMA	20
2.2.8 Krav Maga/Stile der Selbstverteidigung	20
<i>Interview mit Markus (Chicken) Hähn – Grappling</i>	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
<i>Interview mit Achmed Nabo – Weltmeister im Kickboxen</i>	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
<i>Interview mit Sebastian Baron – MMA</i>	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