

# Inhalt

Vorwort	6
Vorwort von Martin Albers	7
<b>I. Hintergründe</b>	<b>8</b>
1. Was ist Kickboxen?	9
2. Geschichte des Kickboxens	14
3. Kickboxen heute	17
4. Wichtige Regeln	19
<b>II. Der Einstieg</b>	<b>24</b>
1. Trainingsziele	25
2. Verhaltensregeln	30
3. Sportlerausrüstung	32
4. Trainerausrüstung	34
<b>III. Grundlagen</b>	<b>36</b>
1. Der Trainingseinstieg	37
2. Kampfstellungen	38
3. Kampfdistanz	43
4. Beinarbeit	45
5. Erlaubte Angriffsziele	46
<b>IV. Angriffstechniken</b>	<b>51</b>
1. Einleitung	52
2. Schlagtechniken	54
3. Kicktechniken	64

<b>V. Kombinationen der Angriffstechniken</b>	<b>91</b>
1. Einsatz im Training	92
2. Kombinationsfolgen	93
<b>VI. Verteidigungs- und Kontertechniken</b>	<b>104</b>
1. Grundlagen der Verteidigung	105
2. Auswahl geeigneter Techniken	112
<b>VII. Training</b>	<b>125</b>
1. Trainingsinhalte	126
2. Aufwärmphase	128
3. Hauptteil	130
4. Abwärmphase	135
<b>VIII. Solotraining</b>	<b>136</b>
1. Hintergründe	137
2. Techniktraining	138
3. Dehnen	139
4. Workouts	159
5. Trainingsplanung	168
Literaturverzeichnis	172
Internetquellen	172
Hilfreiche Adressen	172
Buchteam	174
Bildverzeichnis	175