

Inhalt

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

V. Kombinationen der Angriffstechniken	91
1. Einsatz im Training	92
2. Kombinationsfolgen	93
VI. Verteidigungs- und Kontertechniken	104
1. Grundlagen der Verteidigung	105
2. Auswahl geeigneter Techniken	112
VII. Training	125
1. Trainingsinhalte	126
2. Aufwärmphase	128
3. Hauptteil	130
4. Abwärmphase	135
VIII. Solotraining	136
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