

Geert Lemmens

# ***Kickboxen***

Fitneßtraining und Wettkampfsport

Aktualisierte Auflage

**FALKEN**

# Inhalt

Vorwort	7
Über den Autor	8
Ein Dankeschön	9
Einführung	10
Geschichte	11
Was ist Kickboxen?	13
Die Disziplinen	15
Der Trainingsraum und seine Einrichtung	17
Kleidung, Ausrüstung und Materialbedarf des Kickboxers	24
Hygiene, Prophylaxe und Gesundheitsschutz	29
Ethik des Kickboxens	31
Technik und Taktik	32
Kampfstellung, Kampfdistanz und Auslage	32
Fortbewegung	35
Erlaubte und unerlaubte Angriffspunkte	39
Fausttechniken	39
Fußtechniken	51
Verbindung der Techniken	71
Verteidigung	78
Schlußwort	95
Bibliographie	95
Register	96