

Klaus Nonnemacher

# KICKBOXEN

Trainieren wie  
der achtfache Weltmeister

COPRES

# INHALT



<b>Vorwort</b> . . . . .	11
--------------------------	----

<b>Kapitel 1</b> <b>Kampfstellungen</b> . . . . .	12
--	----

<i>Kampfstellung 1:</i> <i>Boxen/Kickboxen</i> . . . . .	12
---	----

<i>Kampfstellung 2:</i> <i>Semikontakt/Pointfighting</i> . . . . .	13
---	----

<b>Kapitel 2</b> <b>Beinarbeit</b> . . . . .	14
---	----

<i>Step Forward</i> . . . . .	14
-------------------------------	----

<i>Step Backward</i> . . . . .	15
--------------------------------	----

<i>Step Leftside</i> . . . . .	16
--------------------------------	----

<i>Step Rightside</i> . . . . .	16
---------------------------------	----

<b>Kapitel 3</b> <b>Ausweichbewegungen</b> . . . . .	18
---	----

<i>Feinting Down</i> . . . . .	18
--------------------------------	----

<i>Feinting Back</i> . . . . .	19
--------------------------------	----

<i>Bobbing-Left</i> . . . . .	20
-------------------------------	----

<i>Bobbing-Right</i> . . . . .	21
--------------------------------	----

<i>Weave-Left</i> . . . . .	22
-----------------------------	----

<i>Weave-Right</i> . . . . .	23
------------------------------	----

<b>Kapitel 4</b> <b>Low-Kick-Blocks</b> . . . . .	24
--	----

<i>Low-Kick-Block von außen</i> . . . . .	24
---	----

<i>Low-Kick-Block nach innen</i> . . . . .	25
--	----



## Kapitel 5

### Fausttechniken . . . . . 26

Jab . . . . . 26

Punch . . . . . 28

Haken mit der vorderen Hand (Hook) . . . 30

Haken mit der hinteren Hand (Hook) . . . 32

Aufwärtshaken mit der vorderen Hand  
(Uppercut) . . . . . 34

Aufwärtshaken mit der hinteren Hand  
(Uppercut) . . . . . 36

Backfist mit der vorderen Hand . . . . . 38

Spinning-Backfist . . . . . 40

## Kapitel 6

### Fußtechniken . . . . . 42

Front-Kick . . . . . 42

Side-Kick . . . . . 44

Low-Kick . . . . . 46

Roundhouse-Kick – durchgedrehte Variante  
zum Körper oder Kopf des Gegners . . . . 48

Roundhouse-Kick – geschnappte Version  
zum Kopf des Gegners . . . . . 50

Tornado-Roundhouse-Kick . . . . . 52

Hook-Kick . . . . . 54

Axe-Kick . . . . . 56

Back-Kick . . . . . 58

Spinning-Hook-Kick . . . . . 60

Fussfeger (Sweep) . . . . . 62



## Kapitel 7

### Handpratzen . . . . . 64

#### ■ Kombinationen mit den Handpratzen . . . . . 65

Kombination 1: Jab – Punch – linker Hook . . . 65

Kombination 2: Jab – Punch – Jab . . . . . 66

Kombination 3: Jab – Cross – Uppercut . . . 67

Kombination 4:  
Punch – Hook – Uppercut – Uppercut . . . 68

Kombination 5:  
Jab – Punch – Uppercut – Hook . . . . . 70

#### ■ Kontertraining mit den Handpratzen . . . 72

Angriff: Jab  
Konter: Punch . . . . . 72

Angriff: Jab  
Konter: Cross – Uppercut . . . . . 74

Angriff: Jab  
Konter: Jab . . . . . 75

Angriff: Jab  
Konter: Punch – Jab . . . . . 76

Angriff: Punch  
Konter: Uppercut . . . . . 77

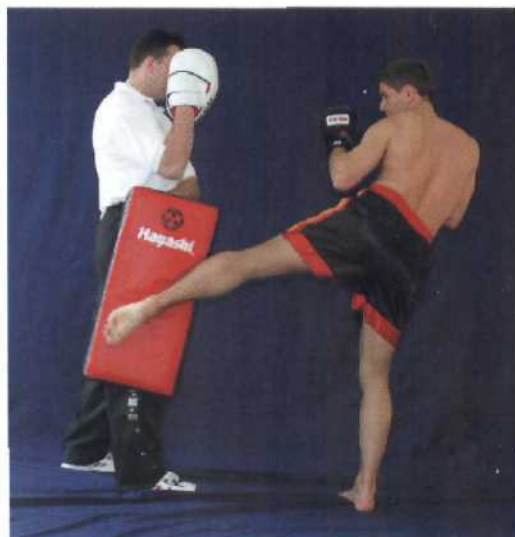
Angriff: Hook  
Konter: Hook . . . . . 78







<b>I Drill und Reaktionstraining mit den Handpratzen</b> . . . . .	80
<i>Reaktionstraining Übung 1:</i>	
<i>Jab</i> . . . . .	80
<i>Reaktionstraining Übung 2:</i>	
<i>Jab – Punch – Jab</i> . . . . .	82
<i>Reaktionstraining Übung 3:</i>	
<i>Jab – Uppercut – Haken</i> . . . . .	83
<b>I Kombiniertes Aufbautraining mit den Handpratzen</b> . . . . .	84
<i>Kombination 1:</i>	
<i>Jab – Punch – Pendeln – Pendeln – Hook</i> . . . . .	84
<i>Kombination 2:</i>	
<i>Jab – Punch – Abtauchen – Jab</i> . . . . .	86
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Kickpads (Schlagpolster)</b> . . . . .	88
<b>I Basic Faust- und Fußkombinationen</b> . . . . .	88
<i>Kombination 1:</i>	
<i>Jab – Roundhouse-Kick</i> . . . . .	89
<i>Kombination 2:</i>	
<i>Hook – Roundhouse-Kick</i> . . . . .	90
<i>Kombination 3:</i>	
<i>Uppercut – Roundhouse-Kick</i> . . . . .	91
<i>Kombination 4:</i>	
<i>Jab – Punch – Roundhouse-Kick</i> . . . . .	92
<i>Kombination 5:</i>	
<i>Jab – Punch – Hook – Roundhouse-Kick</i> . . . . .	94
<b>I Kombiniertes Aufbautraining mit den Kickpads</b> . . . . .	96
<i>Roundhouse-Kick – Punch</i> . . . . .	96
<i>Front-Kick – Jab – Punch</i> . . . . .	97
<i>Axe-Kick – Punch – Uppercut</i> . . . . .	98
<i>Front-Roundkick – Roundkick – Punch</i> . . . . .	99
<b>I Intervalltraining mit den Kickpads</b> . . . . .	100
<b>I Intervalltraining mit Einzeltechniken</b> . . . . .	101
<i>Front-Kick</i> . . . . .	101
<b>Intervalltraining mit Kombinationen</b> . . . . .	102
<i>Jab – Punch – Roundhouse-Kick</i> . . . . .	102
<i>Front-Kick – Roundhouse-Kick – Roundhouse-Kick</i> . . . . .	103
<i>Jab – Punch – Roundhouse-Kick – Punch – Hook – Roundhouse-Kick</i> . . . . .	104
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Schlagkissen und Kickschild</b> . . . . .	106
<b>I Low-Kick-Training mit dem Kickschild</b> . . . . .	106
<i>Low-Kick hinteres Bein</i> . . . . .	106
<i>Low-Kick vorderes Bein</i> . . . . .	107
<i>Low-Kick Intervalltraining</i> . . . . .	109



<b>Training mit Kickschild und Handpratzen</b> . . . . .	110
<i>Low-Kick – Hook</i> . . . . .	110
<i>Jab – Back-Kick</i> . . . . .	111
<i>Jab – Low-Kick</i> . . . . .	112
<i>Angriff: Punch</i>	
<i>Konter: Low-Kick</i> . . . . .	113



## Kapitel 10 Sandsacktraining . . . . . 114

<b>Technikschulung und Wiederholung der Grundtechniken am Sandsack</b> . . . . .	114
<b>Kombinationen aus der Bewegung am Sandsack</b> . . . . .	116
<i>Jab – Hook – Jab</i> . . . . .	116
<i>Jab – Punch – Hook</i> . . . . .	118
<i>Roundhouse-Kick – Punch – Uppercut</i> . . . . .	119
<i>Hook – Uppercut – Uppercut – Backfist – Back-Kick</i> . . . . .	120
<b>Kraftausdauertraining am Sandsack</b> . . . . .	122

## Kapitel 11 Schnellkrafttraining . . . . . 124

<b>Spezielles Schnellkrafttraining</b> . . . . .	124
<i>Beispiele für ein Schnellkrafttraining</i> . . . . .	126

## Kapitel 12 12 Runden WM-Vorbereitung . . . . . 128

<b>Die Planung des Trainings sollte wie folgt ablaufen:</b> . . . . .	128
<i>1. Aufbau meines Ausdauertrainings</i> . . . . .	129
<i>2. Aufbau meines Krafttrainings</i> . . . . .	132
<i>3. Aufbau meines Techniktrainings</i> . . . . .	132
<i>4. Erholung</i> . . . . .	133
<i>5. Ernährung</i> . . . . .	134
<i>6. Betreuer- und Trainingspartner</i> . . . . .	135
<b>Trainingsplan (Zusammenfassung)</b> . . . . .	136

## Anhang . . . . . 140

<b>Die historische Entwicklung des Kickboxens</b> . . . . .	140
<b>Allgemeines</b> . . . . .	143

