

### *Kickboxen im Judo-Karate-Club Goslar*

#### **Was ist Kickboxen?**

Kickboxen ist eine Kampfsportart, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen mit konventionellem Boxen verbunden wird. Kickboxen ist eine Sportart, die Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kondition fördert aber auch einen starken Willen voraussetzt. Anfang der siebziger Jahre ist Kickboxen in den USA auf der Grundlage von Karate, Taekwondo und Boxen entstanden. Erst 1980 verbreitete sich das moderne Kickboxen auch in Deutschland.

### **Es gibt drei verschiedene Disziplinen des Kickboxens:**

- **Semikontakt:** Nach jedem gültigen Treffer wird der Kampf unterbrochen und die Wertungsrichter geben den Punkt für die jeweilige Aktion bekannt. Es darf nur mit leichtem Kontakt getroffen werden. Gekämpft wird auf Matten.
  
- **Vollkontakt:** Die gängigste Art des Kampfes wird in einem Boxring ausgetragen. Sie zeichnet sich durch vollen Kontakt mit dem Gegner aus und durch sehr schnelle und häufige Schlag-Trittkombinationen. Beim Vollkontakt wird über die gesamte Kampfdauer gekämpft. Die Wertung wird erst nach dem Kampfe von den Punktrichtern bekannt gegeben. Hinsichtlich der Härte der Schläge gibt es keine Richtlinien.
  
- **Leichtkontakt:** Eine Mischung aus den beiden erstgenannten Disziplinen. Gekämpft wird über die volle Kampfdistanz wie auch beim Vollkontakt, aber nur mit leichtem Kontakt, ähnlich dem Semikontakt.

Wir trainieren Hand-, Fuß- und Kombinationsübungen mit und ohne Schutzausrüstung. Einen wichtigen Teil des Trainings nehmen Konditions-, Kräftigungs- und Ausdauerübungen ein.

Wer Spaß hat, eine neue Kampfsportart zu erlernen und seinen inneren Schweinehund zu besiegen, ist bei uns genau richtig.

### **Benötigtes Equipment:**

Boxhandschuhe, Bandagen, Tiefschutz, Schienenbeinschoner, Fuß-Safety, Zahnschutz und Kickboxhose.

*Für Anfänger reicht zunächst T-Shirt und Sporthose.*

