



INFORMATIONSBLETT FOLGE 444

Kickboxen

Im Kickboxen verbinden sich verschiedene Techniken aus unterschiedlichen Kampfsportarten zu einem Wettkampfsystem, das vor allem Box- und Kicktechniken forciert. Je nach Verband und je nach Disziplin bietet der Wettkampf unterschiedliche Bereiche an. Von Semi- Leicht- bis Vollkontakt, selbst hin zu Formenbewerben ist so ziemlich alles zu finden.

Ein Wettkampftraining mit Vollkontakt ist in dieser Einheit nicht vorgesehen.

Hier steht vielmehr das Erlernen der technischen und taktischen Ausführung und das Entwickeln der, für das Kickboxen notwendigen, konditionellen und psychischen Faktoren im Vordergrund.



weitere Info: gunther.attarpour@univie.ac.at; Foto: P.Weisskirchner

Wien, im September 2011/info444