

Mitglied werden

Bitte klick auf den folgenden Link: [Mitglied werden](#)

Geschichte

Kickboxen entstand aus einer Kombination von Karate, Taekwondo, Boxen und Kung-Fu. Diese Kampfsportart wurde als Antwort auf die traditionellen asiatischen Kampfsportarten entwickelt. Das Kickboxen (Kick= Fusstritt) wurde durch den Einsatz einer effizienten Schutzausrüstung als Wettkampfsportart etabliert.

Man unterscheidet: Semi/ Leichtkontakt-Kickboxen auf der Matte und Vollkontakt - Kickboxen im Ring. Beim Semi/Leichtkontakt-Kickboxen werden vom Ringrichter Punkte für leichte Berührungen vergeben. Im Gegensatz zum Leichtkontakt wird der Kampf beim Semikontakt-Kickboxen nach jedem Treffer vom Ringrichter unterbrochen.

Vollkontakt-Kickboxen mit oder ohne Lowkicks (Tritte zum Oberschenkel) hat als Ziel den Gegner K.O. zu schlagen bzw. Wirkungstreffer anzubringen.

Kickboxen stärkt die Kondition wie kaum ein anderer Sport. Das Kickboxtraining beinhaltet: Boxtechniken, Kraft, Beweglichkeit, Dehnung, harmonische flüssige Bewegungsabläufe. Trainiert wird in der Gruppe oder am Sandsack und an der Prätze. Beim (leichten) Sparring können die Techniken spielerisch verbessert werden.

Training

Der Kickboxkurs für Anfänger und Fortgeschrittene wird von verschiedenen Trainern geleitet.

Anfänger werden zunächst individuell in der Box- bzw. Kickbox- Grundschule unterrichtet. Wenn ein bestimmtes Niveau erreicht ist, kann der Anfänger am Gruppentraining teilnehmen.

Bestandteile des Trainings sind: Warm Up, Konditionstraining, Seilspringen, Dehnen, Sandsack- und Prätzenttraining sowie Partnerübungen und leichtes Sparring mit Schutzausrüstung.

Zur Schutzausrüstung gehören: Handschuhe, Tiefschutz, Kopfschutz, Fuss- und Schienbeinschützer, Bandagen sowie ein individuell angefertigter Mundschutz.

[Haupttrainer Nello](#)

Kickboxen Zeiten

Montag	18:00-19:30	(18:00-18:45 Novathletic)
Dienstag	19:45-21:15	
Donnerstag	19:45-21:15	
Freitag	19:45-21:00	(Freitraining)
Samstag	16:30-18:00	

Kickboxen Preise

	6Monate	3Monate
Erwachsene (ab 18J.)	650CHF	380CHF
Jugendliche	540CHF	325CHF

Einschreibegebü
hr: 50CHF

(erneut fällig bei jedem
Neueintritt!)