

Kickboxen

Kickboxen (auch Kickboxing) ist eine Kampfsportart, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen wie bei den Kampfsportarten Karate mit konventionellem Boxen verbunden wird. Ellbogen- und Kniestöße sind in einigen Staaten (zum Beispiel USA, Australien) verboten. In den einzelnen Schulen und Sportverbänden ist unterschiedlich geregelt, ob der Gegner gehalten werden darf oder welche Trefferflächen beim Gegenüber erlaubt sind. Das Halten des Gegners, sowie das zu Fall bringen und in „den Clinch“ gehen bezieht sich wieder auf das Muay Thai (Thaiboxen). Tiefschläge sind immer tabu, jedoch sind in manchen Verbänden Tritte (Kicks) auf die Oberschenkel (Lowkicks) erlaubt. Verbandsabhängig unterschiedlich geregelt ist auch die Verwendung von Handdrehschlägen und Fußfegern (Techniken, mit denen der Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht wird). Allen Verbänden gemeinsam ist das Verbot des Schlagens auf den Rücken und auf Gegner, die am Boden liegen, sowie das Werfen des Konkurrenten.

Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Kickboxen>

Thaiboxen

Muay Thai (Thai: มวยไทย, Aussprache: /muai³² t̚ ai³²/) oder Thaiboxen ist eine Kampfkunst und der Nationalsport Thailands.

Das Muay Thai entwickelte sich aus regulären Kampfkünsten. Wenn Schwert und Speer unbrauchbar wurden, benutzte der Krieger seine Beine, Fäuste und Ellenbogen zum Kämpfen. Die klassische, traditionelle Art wird Muay Thai Boran genannt (Boran = traditionell, alt [Wortanleihe aus der Pali-Sprache]). Muay Thai Boran ist eine sehr komplexe traditionelle Kampfkunst, welche nicht nur das Kämpfen mit unterschiedlichen Waffen, sondern auch Bewegungen beinhaltet, die weit über die waffenlosen Techniken des heutigen Muay Thai

hinausgehen. Krabi Krabong (Kurz- und Langwaffe) bezeichnet das Kämpfen mit unterschiedlichen Waffen, wie etwa Krabi (Degen), Daab (Schwert), Plong oder Sri Sock (Stock), Ngauw (Stock mit einem kurzem Schwertaufsatz), Dung, Kaen, Mai Sun und Loh (Schild).

Der erste offizielle Ring wurde 1921 genutzt und 1929 wurden zum ersten Mal Boxhandschuhe verwendet. Zuvor hatte man nur mit Handbandagen gekämpft. Der Tiefschutz wurde aus Kokosnussschalen gefertigt. Als Zeitmaß für einen Durchgang galten bis 1929 13 Kokosnussschalen, die ein Loch in der Mitte hatten und ins Wasser gelegt wurden. Mit der ersten Schale die unterging, war der Durchgang beendet. Nach diesem Jahr wurden festgelegte Rundenzeiten eingeführt, je nach Gewichtsklasse zwischen 2×2 Minuten bis maximal 5×3 Minuten.

Quelle: http://de.wikipedia.org/wiki/Muay_Thai

Boxen

Boxen ist ein Kampfsport, bei dem sich zwei Personen derselben Gewichtsklasse unter festgelegten Regeln nur mit den Fäusten bekämpfen.

Der Begriff des Boxens geht nach Kloeren zurück auf die Worte "ta box", die soviel wie prügeln oder schlagen bedeuteten. Hieß es aber "with box" bedeutete es, mit den Fäusten schlagen. Der Begriff Boxen soll somit seit 1519 im englischen Sprachgebrauch verankert sein. Er galt als Teil des Ringens, der herausgelöst wurde und sich verselbständigte.

Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Boxen>

Selbstverteidigung

Als Selbstverteidigung wird die Vermeidung und die Abwehr von Angriffen auf die seelische oder körperliche Unversehrtheit eines Menschen bezeichnet. Die Spannweite solcher Angriffe beginnt bei Nichtbeachtung, unbedachten Äußerungen, Einnehmen von Gemeinschaftsraum usw., setzt sich fort über Beleidigungen, Mobbing und Körperverletzung und reicht bis zu schwersten Gewaltverbrechen. Dabei ist jedoch immer die Ausübung von Macht das Ziel des

Täters. Die weit überwiegende Anzahl solcher Angriffe wird nicht von Fremden, sondern von Bekannten (z. B. Schulkameraden, Verwandte, Ehepartner usw.) verübt. Bei der Verteidigung gegen nicht-körperliche Angriffe spricht man heute auch von Selbstbehauptung (als Substantiv zu sich behaupten).

Das Selbstverteidigungsrecht ist auch im Völkerrecht verankert (Genfer Konventionen). In bestimmten Fällen, zum Beispiel beim Krieg gegen den Terror (ein Terminus, der von der Regierung Barack Obamas gleich zu Beginn von dessen Amtszeit fallengelassen wurde)

Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Selbstverteidigung>

Kraft - Zirkel - Training

Als Kraft (Gewichte & Hantel) - Zirkel (Stationen) - Training beschreibe ich mal so einfach wie möglich, wir trainieren den ganzen Körper mal mit Gewichten, Bällen, Kurzhanteln, Gummibändern, allgemeines Training mit dem eigenen Körpergewicht und das in vielen Stationen nach Zeit.

Wenn Du mal was anderes machen möchtest, oder Du mal kein Bock auf eine Stunde Kurs oder hinten Krafttraining hast, dann probiere es mal aus.....eine halbe Stunde reicht!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Jede Woche andere Muskelgruppen, anderes Koordination Training, es kommt keine Langeweile auf.....Infos hier unter Kurse und Öffnungszeiten