



KICKBOXEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die vier Grundtritte, kurze Kombinationen und eine Deckung, die auch beim Treten oben bleibt.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Bandagen	Hoch	Stabilisieren die Handknochen – Brüche sind rund ein Fünftel aller Verletzungen.
Handschuhe (14–16 oz)	Hoch	Mehr Polster schützt dich und den Partner – ein solides Paar schlägt zwei billige.
Schienbein- & Mundschutz	Hoch	Ab dem ersten Partnerkontakt Pflicht – hilft gegen Cuts, nicht Gehirnerschütterung.

2. DIE 4 GRUNDTRITTE

Wichtigkeit: **Mittel**

TRITT	MERKE
Roundhouse	Der meistgenutzte Tritt – Knie seitlich heben, Standbein eindrehen, Schienbein im Bogen ins Ziel.
Frontkick	Gerade nach vorn zum Distanzhalten – einfachste Waffe, um Gegner auf Abstand zu setzen.
Sidekick	Seitlich mit der Ferse – geringere Geschwindigkeit, aber die höchste Aufprallkraft.
Low Kick	Roundhouse tief auf den Oberschenkel – ein paar harte nehmen die Standfestigkeit.

3. DEIN EINSTIEG

Wichtigkeit: **Hoch**

FAUST PLUS TRITT



Zwischen Boxen und Muay Thai: Boxen ist nur Fäuste, Muay Thai acht Gliedmaßen mit Ellbogen – Kickboxen liegt dazwischen, ohne Bodenkampf.



Auslage zuerst: Leicht seitlich, Hände am Kinn, Gewicht auf den Fußballen – daraus kommt jeder Schlag und Tritt.



Zwei feste Termine: Über Monate zählt die Dauer mehr als die Frequenz einer einzelnen Woche.



Technikorientiert ist risikoarm: Die hohen Verletzungszahlen betreffen den Vollkontakt-Wettkampf, nicht das Techniktraining.

4. SICHERHEIT & KOPF

Wichtigkeit: **Hoch**



Kopf ist das Hauptrisiko: Rund 58 % der Wettkampfverletzungen treffen den Kopf – wiederholtes Trauma hat kognitive Folgen.



Kontakt dosieren: Sparring heißt üben, nicht gewinnen – leicht bis mittel baut Können auf, ohne das Gehirn zu belasten.



Low Kicks checken: Knie heben, Schienbein in den Tritt drehen statt die Wade hinzuhalten – braucht ein stabiles Standbein.

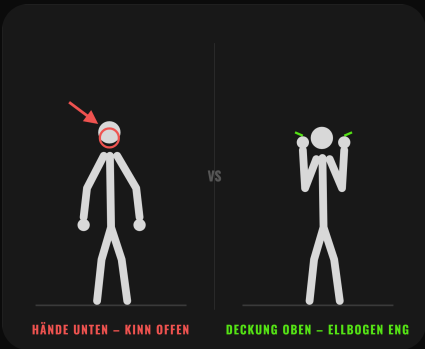


Bei Benommenheit sofort raus: Kopf- und Mundschutz verhindern Cuts, aber keine Gehirnerschütterung – jede braucht volle Pause.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DIE DECKUNG BLEIBT OBEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Sinkende Hände beim Treten sind der klassische Anfängerfehler – und öffnen den Kopf genau dann, wenn du am wenigsten Balance hast.

Tipp: Beide Hände ans Kinn, Ellbogen eng, Kinn gesenkt, Blick über die Fäuste – bei jedem Schlag und jedem Tritt.

FAKTOR 2: HAND ÖFFNET, TRITT SCHLIESST

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Das Grundprinzip jeder Kombination: die Hand öffnet die Deckung, der Tritt schließt mit Reichweite und Wucht ab.

Tipp: Ketten kurz halten (zwei bis vier Aktionen) und mit einem Ausweg abschließen: Jab-Cross-Low Kick ist deine Pflicht-Kombination.

FAKTOR 3: DAS STANDBEIN TRÄGT DEN TRITT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Wucht kommt aus der kinetischen Kette Hüfte-zu-Fuß – das stabile, aktiv gebeugte Standbein entscheidet über Wucht UND Präzision.

Tipp: Standbein leicht gebeugt und stabil, Fuß zum Ziel gedreht, Knie seitlich hochziehen, dann das Schienbein im Bogen durchpeitschen.



PRO-TIPP: Miss deinen Fortschritt an der Pflicht-Kombination Jab-Cross-Low Kick: Filme sie einmal im Monat und zähl, wie oft die Deckung nach dem Tritt oben bleibt. Ehrlicher als jedes Sparring-Gefühl.