



# MUAY THAI CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die Kunst der 8 Gliedmaßen, die hohe Deckung und der Roundhouse-Kick aus der Hüfte.

## 1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

| ELEMENT                        | BEDEUTUNG | TIPP                                                                        |
|--------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Bandagen & Mundschutz          | Hoch      | Am günstigsten und heikelsten – selbst besitzen, vor jeder Einheit wickeln. |
| Handschuhe (12–16 oz)          | Hoch      | Mehr Polster schützt dich und den Partner – im Zweifel eine Unze mehr.      |
| Schienbeinschoner & Tiefschutz | Hoch      | Sobald Tritte dazukommen – nicht verhandelbares Sparring-Minimum.           |

## 2. DER CLINCH

Wichtigkeit: **Mittel**

| ELEMENT            | MERKE                                                                                     |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Plum-Griff         | Beide Hände in den Nacken, Ellbogen eng vor der Brust des Gegners.                        |
| Kopfkontrolle      | Kopf nach unten und zu dir ziehen – wer den Kopf führt, führt den Gegner.                 |
| Knie aus der Hüfte | Nach unten reißen, das Knie mit der Hüftstreckung nach oben stoßen – nie isoliert.        |
| Wertung            | Tritte, Knie und Clinch-Dominanz zählen schwerer als bloße Fäuste – Effekt schlägt Menge. |

## 3. DEIN EINSTIEG

Wichtigkeit: **Hoch**

### ACHT WAFFEN AUFBAUEN

- Acht Kontaktpunkte:** Fäuste, Ellbogen, Knie und Schienbeine – acht Waffen statt zwei beim Boxen, das ist „die Kunst der 8 Gliedmaßen“.
- Eine Waffe pro Woche:** Reihenfolge: erst Fäuste, dann Teep, dann Roundhouse, später Knie und Ellbogen – nicht alles auf einmal.
- Probetraining nutzen:** Günstige Schnupperstunde buchen, mitmachen, Stimmung prüfen – passende Partner zählen mehr als Pokale.
- Zwei ruhige Einheiten:** Regelmäßiges Techniktraining über Monate schlägt jedes harte Kurz-Camp.

## 4. SICHERHEIT & KOPF

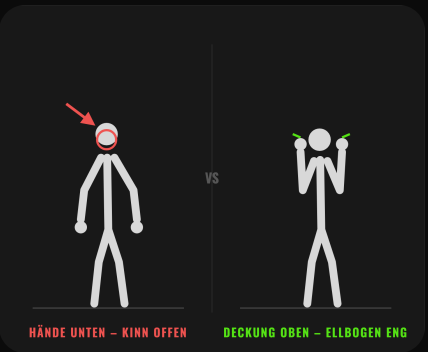
Wichtigkeit: **Hoch**

- Gear schützt nicht vor allem:** Mund- und Kopfschutz verhindern Cuts und Zahnschäden, aber keine Gehirnerschütterung – kein Freibrief für hartes Sparring.
- Symptome ernst nehmen:** Bei Schwindel, Nebel oder Kopfschmerz sofort raus – zurück erst nach voller Beschwerdefreiheit.
- Sparring-Härte vorher festlegen:** Sparring ist Lernen, nicht Gewinnen – die meisten schweren Verletzungen kommen aus Ego-Sparring.
- Kein radikales Gewichtmachen:** 40–92,9 % machen es trotzdem – bleib nah am Alltagsgewicht statt Crash-Diät vor dem Kampf.

## 5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

### FAKTOR 1: DIE HOHE DECKUNG

Wichtigkeit: **Hoch**



**Konzept:** Beide Beine sind gleichzeitig Waffe und Schild – wer die Hände senkt, um zu treten, öffnet den Kopf fürs Konter.

**Tipp:** Führhand auf Wangenhöhe, hintere Hand ans Kinn, Ellbogen eng zum Rippenschutz – die Deckung bleibt oben, egal welche Technik gerade läuft.

### FAKTOR 2: CHECKEN STATT KASSIEREN

Wichtigkeit: **Hoch**

**Konzept:** Der ungeschützte Oberschenkel ist der „Dead Leg“ in Wartestellung – Gliedmaßen sind mit rund 59 % die häufigste Verletzungsregion.

**Tipp:** Bei erkanntem Roundhouse das Knie der bedrohten Seite hoch, Schienbein fast senkrecht drehen – Knochen gegen Knochen trifft ihn härter als dich.

### FAKTOR 3: DER ROUNDHOUSE KOMMT AUS DER HÜFTE

Wichtigkeit: **Mittel**

**Konzept:** Ein steifes Standbein und ein Stopp am Ziel kosten fast die ganze Wucht – die Kraft kommt aus der Rotation, nicht aus dem Knie.

**Tipp:** Standbein auf dem Ballen drehen, bis die Ferse zum Ziel zeigt, dann mit dem Schienbein durchschlagen – 20 cm hinter das Ziel zielen.



**PRO-TIPP:** Filme dein Schattenboxen einmal pro Woche und korrigiere genau einen Fehler pro Runde – meistens ist es die sinkende Deckung. Sparring zeigt dir Fehler, es behebt sie nicht.