

# Infoblatt Kickboxen

Dienstag, 13. Januar 2009

Letzte Aktualisierung Donnerstag, 12. März 2009

## INFORMATIONEN - BLATT

KICKBOXEN Hier auch als PDF-Download+Anmeldeschein

Wir, die Trainer des Polizeisportvereins freuen uns darüber, euch in unserem Verein willkommen heißen zu dürfen. Hier habt ihr die Möglichkeit in eine, mal etwas andere Sportart hineinzuschauen oder gleich richtig einzusteigen. Kickboxen, was ist das eigentlich? Beim Kickboxen handelt es sich um eine sehr powergeladene Sportart. Abgeleitet vom Karate bietet dieser Kampfsport abwechslungsreiche Trainingsmöglichkeiten. Kondition, Koordination und Schnelligkeit sind wichtige Bestandteile, auf denen das Kickboxen basiert und die im Training intensiv geschult werden. Im Gegensatz zum klassischen Karate ist das Kickboxen jedoch kein Kampfsport, der zur reinen Selbstverteidigung dient, sondern ist eher mit dem Boxsport und somit einer Wettkampfsportart gleich zu setzen.

Bei uns wird Kickboxen in verschiedenen Intensitäten trainiert, so dass jeder Sportler maximal gefordert und gefördert wird, dies reicht vom Fitness-Kickboxen bis hin zum reinen Wettkampftraining. Anfänger im Kickboxen, was kommt auf mich zu? Keine Angst, bei uns wird kein Sportler unvorbereitet in den Ring gestellt und verfeuert. Vielmehr wollen wir als Trainer versuchen, euch nach unserem besten Können in diesen Sport einzuführen. Wobei es jedem frei steht nur etwas für die allgemeine Fitness tun zu wollen oder halt auch an Wettkämpfen teilzunehmen. Doch zum Gelingen dieses Vorhabens müsst ihr durch Lernbereitschaft und Disziplin euren Beitrag dazu leisten. Vor Beginn einer aktiven Mitgliedschaft solltet ihr euch dem zuständigen Trainer vorstellen. Mit ihm sollten dann auch körperliche und gesundheitliche Probleme erörtert werden. Ebenfalls solltet ihr auf den Rat des Trainers hören, um evtl. bei der Möglichkeit einer akuten Gefährdung eurer Gesundheit im Zusammenhang mit der Ausübung des Kickboxens, von einer Teilnahme abzusehen. Die Trainer können euch in diesem Zusammenhang dann möglicherweise Empfehlungen für andere Kampfsportarten aus unserem Programm empfehlen, die besser geeignet sind. Heute beim Kickboxen, gestern noch beim ...

Wenn ihr vorher schon in einer ähnlichen oder anderen Kampfsportart tätig wart, solltet ihr das eurem Trainer mitteilen, denn nur so gebt ihr ihm die Chance die jeweiligen Trainingseinheiten optimal auf eure Bedürfnisse einzustellen. Training beim Kickboxen, wie läuft es ab? Vor Trainingsbeginn sind Schmuck, Piercings und sonstige Gegenstände abzulegen, da diese eine erhebliche Verletzungsgefahr darstellen! Der Trainer eröffnet die Trainingseinheit durch ein gemeinsames Angrüßen, seid daher bitte möglichst pünktlich. Es folgt daraufhin eine intensive Aufwärmphase zur Verhinderung von Verletzungen, um den Körper auf die anstehende Belastung einzustimmen und auch schon die Kondition zu trainieren. Im eigentlichen Hauptteil des Trainings werden die vielfältigen Techniken des Kickboxens geübt und verbessert, hierzu setzen wir diverse Methoden ein. Gegen Ende wird meist noch kleiner Teil Kraft- und Konditionsübungen absolviert, um die Ganzheitlichkeit des Trainings abzurunden.

Der Trainer beendet die Trainingseinheit durch ein gemeinsames Abgrüßen. Dies stellt in groben Zügen den Aufbau einer Trainingseinheit dar, der je nach Schwerpunktsetzung des Trainers variieren kann. Trainingszeiten Dienstags: 17.00Uhr bis 18.45Uhr (Anfänger)

Mittwochs: 18.30Uhr bis 20.00Uhr (Fortgeschrittene)

Freitags: 17.00Uhr bis 18.30Uhr (Anfänger) 18.30Uhr bis 20.00Uhr (Fortgeschrittene)

Weitere Infos zu den Trainern und Trainingszeiten hier:

Wichtig für die Anmeldung Die Aufnahme in den PSV ist nur möglich, wenn ihr dem vollständig ausgefüllten Anmeldeformular ein Passfoto (mit Namen auf der Rückseite) und 20€; für den Sportpass beifügt und dieses komplett bei eurem Trainer abgibt. (Am besten im Briefumschlag mit eurem Namen versehen)

Die Anmeldung muss beim dritten Probetraining abgegeben werden, ansonsten ist aus Versicherungstechnischen Gründen eine weitere Teilnahme am Training unmöglich!!

Sobald ihr angemeldet seid, könnt ihr auch die anderen Sportangebote des Polizeisportvereins ohne weitere Kosten nutzen!! Insbesondere um die Registrierung auf der Abteilungs-Homepage ([www.psv-bi.de](http://www.psv-bi.de)) wird gebeten, da im registrierten Bereich eine Vielzahl an weiteren Informationen zum Vereinsgeschehen dargestellt sind. Wichtig zur Teilnahme am Training Um aktiv am gesamten Training teilnehmen zu können, ist es zur Verhinderung von Verletzungen

unumgänglich, dass ihr über eine vollständige Ausrüstung verfügt. Ohne Schutzausrüstung ist im weiteren Verlauf eurer Mitgliedschaft eine Teilnahme am Training nur sehr eingeschränkt bis gar nicht möglich! Ihr benötigt daher:

- 1 Paar Boxhandschuhe (min. 10 OZ)
- 1 Paar Spann-/ Schienbeinschützer
- 1 Zahnschutz
- 1 Unterleibsschutz (Pflicht für männliche Sportler)
- 1 Springseil
- 1 T-Shirt &ndash; PSV Kickboxen; eine geeignete Hose (kurz/lang) in schwarz, rot oder weiß

Eine für die Trainingszwecke geeignete und kostengünstige &bdquo;Anfängerausrüstung&ldquo; kann über den Sportverein bezogen werden. Zu diesem Zweck und bei weiteren Fragen wendet Euch bitte an Euren Trainer. Weitere Hinweise- Bitte lasst keine Kleidungsstücke und Wertgegenstände unbeaufsichtigt im Umkleideraum zurück!

- Solltet ihr euch im Laufe des Trainings verletzen, meldet dies bitte direkt!
- Beim Verlassen der Gruppe immer beim Trainer abmelden!