



Kickbox-Utensilien: Helm (für den Wettkampf), Handschutz, Zahnschutz, Tiefenschutz, Schienbeinschoner und die Kicks (Schuhe)



Bernhard Sussitz erklärt exklusiv für die WOCHE 4U die Grundschläge des Kickboxens. Das Wichtigste: „Die Körperspannung muss stimmen!“

ROUNDHOUSE-KICK

Das Knie wird bis zur Brust angezogen, das hintere Bein angedreht, damit die Hüfte „frei“ wird. Dieser Kick kommt für den Gegner unerwartet, weil er seitlich erfolgt. Es ist eine überaus effiziente Angriffs-Variante. Bernhard Sussitz: „Der Roundhouse-Kick ist eine meiner Lieblings-Angriffstechniken. Man kann Körper oder Kopf des Gegners perfekt anvisieren.“

Fotos: Peter Just

Kick it like

Ab sofort stellen wir in der 4U Trendsportarten vor. Teil 1: Kickboxen!

Bernhard Sussitz ist nicht irgendein Kickboxer. Der 33-jährige Klagenfurter ist achtfacher Weltmeister der spektakulären Sportart. Und heuer will der Familienvater (Tochter Selina ist zarte acht Monate) alle Neune abräumen. Sussitz: „Ende Oktober steigt in der Villacher Eishalle die Heim-WM. Mein Abschied von der internationalen Bühne. Ich hoffe natürlich auf Gold!“

Kickboxen ist eine jener Sportarten, die in den letzten Jahren immer mehr boomt.

Was macht die Faszination aus? „Es ist eine ganzheitliche Sportart. Vor allem in Zeiten, wo viele Kinder nicht einmal mehr einen Purzelbaum machen können, umso wichtiger“, ist Sussitz, der auch als Individualtrainer des KAC und in der Akademie des SKAustria Kärnten beschäftigt ist, überzeugt. Beim Kickboxen wird vor allem die Koordination geschult. Aber auch die Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer werden gefördert. Gesteigertes Selbstbewusstsein und Charakterstärke zeichnen geübte Kickboxer ebenso aus.

Das Schmuttel-Image, das den Kampfsportarten jahrelang anlastete, ist Kickboxen in Kärnten dank Nationalteamtrainer Bernhard Sussitz jedenfalls los. **ZUSCHLAG**

VORDEREGERADE

Der Grundschlag ist vor allem eine beliebte Finten-Technik. Er dient häufig zur Vorbereitung auf weitere Kombinationen und Folgetechniken. Wichtig: erst im letzten Schlag-Drittel erfolgt die Drehung und Spannung der Hand.



HOOK-KICK

Hierbei wird das Knie zur Brust angezogen und in der Folge das Bein wie eine Peitsche ausgeschlagen. Der Vorteil dieser Technik: sie wird von der verkehrten Seite aus durchgeführt. Für diese Technik muss der Kämpfer überaus begabt sein. Beliebte Kampftechnik bei den Profis.



Bernie S.!



SIDE-KICK

Der Kick, mit dem ein 50 kg schweres Mädchen theoretisch jedermann k.o. schlagen kann! Das Knie wird im 90 Grad-Winkel angezogen und ein kerzengerader Stoß erfolgt. Er trifft voll auf des Gegners Körper. Diese Technik wird vor allem als Verteidigungs-Variante angewendet.

FRONT-KICK

Der einfachste Kick. Das Knie wird angezogen und der Kämpfer schlägt mit den Fußsohlen voraus aus. Diese Treffer können sowohl am Körper, als auch Kopf des Gegners landen. Der Vorteil dieser Variante: man kommt damit zwischen jede, auch noch so gute Deckung.



HAKEN

Der Schlag beginnt gleich wie die „Vordere Gerade“. In der Folge wird der Arm aber mehr als 90 Grad gedreht, ein spitzer Winkel entsteht. Der Handrücken, Ellbogen und die Schulter müssen auf einer Linie sein. Der gesamte Körper wird mitgedreht – und so die Boden-Reaktivkraft optimal ausgenutzt.

SO GEHT'S IN KÄRNTEN

Interessierte Kickboxer können sich jederzeit bei den Kärntner Klubs melden – kickboxen.com/ktn.htm.

Weltmeister Bernhard Sussitz führt in Klagenfurt übrigens seinen eigenen Klub (Club für Kampfsport und Fitness). Wer

mit ihm trainieren möchte, kann sich unter www.kickboxer.at sämtliche Informationen einholen. Beim Kickboxen sind selbstverständlich auch Damen willkommen. Eine wichtige Säule des Sportes ist ja die Selbstverteidigung – Vertrauen ist gut, Schutz ist besser!



Werde WOCHE 4U-Reporter

Hast du Bilder, Texte oder Ideen für deine WOCHE 4U? Dann schick sie uns!

Die besten Ideen und Beiträge werden in der nächsten Ausgabe veröffentlicht. Mehr Infos findest du unter www.woche.at/4u

Von dir 4U!

WOCHE
IHRE ZEITUNG MIT HEIMVORTEIL
www.woche.at