

# Kickboxen

was ist das eigentlich?



im

**Lübecker Judo-Club e.V.**

Falkenstraße 39  
23564 Lübeck  
Telefon (0451) 3 39 63  
[www.LJC-Luebeck.de](http://www.LJC-Luebeck.de)

Kickboxen findet seinen Ursprung in den traditionellen Kampfkünsten Karate und Taekwon Do und entstand aus der Verschmelzung verschiedener ostasiatischer Kampfstile mit der westlichen Kampfsportart Boxen.

Kickboxen ist, ein sportlicher, fairer Zweikampf nach strengen Regeln, wobei man Füße (Kicken) und Fäuste (Boxen) zum Kämpfen einsetzt aber auch realitätsbezogene Selbstverteidigung.

Alle wirksamen Techniken, ob Schlag-, Stoß- oder Tritt-Techniken, finden bei der sportlich-kämpferischen Auseinandersetzung Anwendung, mit dem Ziel, den Gegner mit erlaubten Mitteln und unter Berücksichtigung der Regeln so oft wie möglich zu treffen, ohne selbst getroffen zu werden.

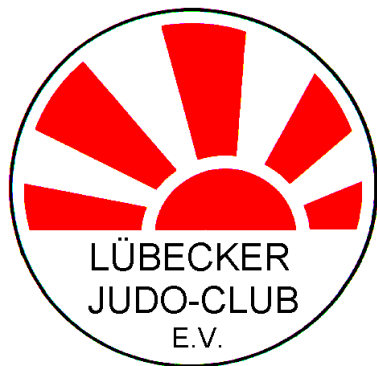
Sie finden beim Kickboxen die Möglichkeit, neben einem Ganzkörper-Fitness-training die konditionellen Fähigkeiten wie etwa Schnellkraft und Ausdauer zu trainieren. Außerdem werden Geschicklichkeit und Reaktionsschnelligkeit geschult und Mut, Entschlossenheit und Selbstvertrauen gefördert.

*Was brauche ich für Kickboxen?*

Ist beim Wettkampf die Kleidung vorge-schrieben, so ist sie beim Training dem Aktiven überlassen. Jede Sportkleidung ist geeignet - vorausgesetzt, sie gibt ausreichend Bewegungsfreiheit.

Insbesondere sollte man darauf achten, dass sich an der Kleidung keine Gegenstände aus Metall befinden, wie Schnallen, Reißverschlüsse, Sicherheitsnadeln oder auch Knöpfe.

Da die Gesundheit des Athleten oberstes Gebot ist gehört, für jeden der Kickboxen ernsthaft betreiben möchte, Hand- und Fußschutz sowie der Tiefschutz zur Grundausrüstung. Außerdem gehören ein Paar Latschen/Schlappen für den Weg von der Umkleide zur Matte in die Sporttasche. Auf der Matte werden keine Schuhe getragen.



### Trainingszeiten:

**Donnerstag** 20.00 - 21.30 Uhr (Dojo)

- Anfänger und Fortgeschrittene
- Trainer: Stefan Steffen

**Freitag** 17.00 - 18.00 Uhr (Dojo)

- Kinder 8 - 12 Jahre
- Trainer: Stefan Steffen

**Freitag** 18.00 - 19.30 Uhr (Dojo)

- Jugendliche und Erwachsenen
- Anfänger und Fortgeschrittene  
Trainer: Stefan Steffen

Unterstützen Sie uns durch Ihren Online-Einkauf:  
Jetzt mitmachen - [www.gooding.de](http://www.gooding.de) - Ganz ohne  
Mehrkosten!

1. Lübecker Judo-Club e.V. auswählen,
2. Online-Shop anklicken,
3. ganz normal einkaufen und gleichzeitig  
kostenfrei dem LJC helfen!

### Die Mitgliedsbeiträge:

Erwachsene  
monatlich € 25,-  
Aufnahmegebühr € 30,-

Schüler, Studenten und Azubis über 18 J.  
(nur mit Nachweis!)  
monatlich € 20,-  
Aufnahmegebühr € 25,-

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre  
monatlich € 15,-  
Aufnahmegebühr € 25,-

Der Mitgliedsbeitrag berechtigt auch  
zum Besuch der anderen Sportangebote  
des Lübecker Judo-Club e.V. sowie die  
Saunanutzung.

---

### Für weitere Informationen:

#### Geschäftsstelle & Dojo

Falkenstraße 39  
23564 Lübeck

#### Geschäftszeiten

Mi. 17.00 - 21.00 Uhr  
Fr. 17.30 - 19.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Tel.: (0451) 3 39 63 · Fax: 69 39 53 21

Email: [Post@LJC-Luebeck.de](mailto:Post@LJC-Luebeck.de)

Internet: [www.LJC-Luebeck.de](http://www.LJC-Luebeck.de)

Stand: Oktober 2017  
Änderungen vorbehalten