

Was ist Kickboxen

Die Ursprünge dieser modernen Kampfsportart findet man in den traditionellen Kampfkünsten Karate und Taekwondo. Kickboxen entstand in den USA aus dem Bedürfnis, Kämpfer unterschiedlicher Stilrichtungen im sportlichen Vergleich miteinander messen zu können. Kickboxen entwickelte sich zu einem modernen, fairen Wettkampfsport. Einem Zweikampf nach strengen Regeln. Hohe technische Qualifikationen, taktisches Geschick und außerordentliche Kondition, sowie starke Willenseigenschaften bilden bis heute die Eckpfeiler dieser Sportart. Das Kickboxen setzt sich aus den Disziplinen Semikontakt, Vollkontakt und Leichtkontakt zusammen. Die Regeln sind hierbei vom jeweiligen Sportverband bzw. von der Art und dem Ursprung der Kampftechnik abhängig.



Die Schutzausrüstung ist bei allen drei Disziplinen gleich. Gemäß den Sicherheits- und Gesundheitsbestimmungen müssen im Wettkampf und im wettkampfmäßigen Training Handschutz, Fußschutz und Tiefschutz mit Pantalbecher getragen werden. Beim Voll- und Leichtkontakt ist das Tragen eines Zahnschutzes aus weichem Material zusätzliche Pflicht. Das Tragen eines geeigneten Kopfschutzes bleibt jedem Aktiven meist selbst überlassen.

Die internationale Fachsprache des Kickboxens ist Englisch. Der moderne Wettkampfsport Kickboxen setzt hohe Reaktionsgeschwindigkeiten und Ausführungsschnelligkeit voraus. Hohes technisches und taktisches Niveau stehen hierbei im Vordergrund.

Der Kickboxer lernt im Training zunächst das Grundgerüst der häufigsten Techniken kennen, dann die Umsetzung in entsprechenden Kombinationen. Erst dann kommen Trainings- und Übungskämpfe (Sparring), um einen individuellen Kampfstil zu finden. Kondition, Effizienz und Stretching (Dehnungsübungen) finden nach sportwissenschaftlichen Erkenntnissen ihren Platz in jeder Trainingseinheit wieder. Man muß also keine "Konditionsgranate" sein, um mit dem Kickboxsport beginnen zu können. Jeder Schüler wird langsam aber progressiv nach seinen individuellen Fähigkeiten an das Ziel herangeführt.

Im Jahr 1974 fanden in dem Ort Long Beach in den USA die ersten Profiweltmeisterschaften im Vollkontakt statt. Organisator dieser Veranstaltung war seinerzeit Mike Anderson, der Initiator und Gründer des Profiweltverbandes Professional Karate Association PKA. Mit der Durchführung dieses ersten Vollkontakt-Turnieres wurde Mike Anderson zum Vater des modernen Kickboxens, das zu dieser Zeit noch Sport-Karate oder Kontakt-Karate genannt wurde. Ermöglicht wurde diese neue Variante des Karate durch die Erfindung des in Washington lebenden Koreaners Jhoon Rhee, der damals auf Initiative und Anraten des legendären Bruce Lee eine spezielle Schutzausrüstung für Hände und Füße erfand - das erste Safe-T-Equipment. Ab jetzt war der sportliche Zweikampf mit leichtem (Semikontakt), halben (Leichtkontakt) und vollem Kontakt (Fullkontakt) ohne schwerere Verletzungen möglich.



In Deutschland richtete Georg F. Brückner, der Inhaber einer Sportschule in Berlin, die ersten Veranstaltungen dieser neuen Art des Kämpfens in der Berliner Deutschlandhalle aus. 1977 gründete er mit anderen Anhängern und Verfechtern dieses neuen Systems die World All Style Karate Association. Nach nur kurzer Zeit wurde daraus ein weltweit aktiver Verband, der Turniere veranstaltete und Kämpfer sichtigte. Schon im Jahr 1978 konnte Brückner aufgrund der großen Resonanz die ersten Weltmeisterschaften in Berlin ausrichten. Im Jahr 1979 fanden dann die zweiten Weltmeisterschaften in den USA statt.

1981 begann die Organisation der Wettkämpfe nach Profivorbild im Boxen und man arbeitete nach dem Prinzip von Titelverteidigern und Herausforderern anstelle von internationalen Turnierformen und Meisterschaften über der offenen Qualifikationsmodus. Diese Idee scheiterte aber sehr schnell in der Praxis und man fand bereits 1982 zum erprobten Turniermodus zurück und veranstaltete fortan wieder Europa- und Weltmeisterschaften in einem zweijährigen Jahreszyklus.

Erst im Jahr 1982 fand man zur endgültigen Bezeichnung Kickboxen nach anfänglichen Formulierungen wie Kontakt-Karate, Sport-Karate oder auch All Style Combat Sport. Man kam darin überein, dass die neue Bezeichnung Kickboxen treffender ist und die neu entstandene Disziplin mit dem traditionellen Karate nicht mehr viel zu tun hatte.