

# American Fullcontact **KICKBOXING** BASICS



Wolfgang Meyer  
5<sup>th</sup> Masterlevel



- Übungen zum Aufwärmen + Dehnen
- Kampftechniken
- Partner- und Einzeltraining
- Übungen zur Steigerung der Kraft und Ausdauer





facebook:  
fightersclub2011

## Inhaltsverzeichnis

Seite	2	Über den Autor
Seite	3	Zum Handbuch
Seite	5	1. Passive Dehnung
Seite	15	2. Aktive Dehnung
Seite	20	3. Physische Fitness
Seite	33	4. Basics: Faust-und Fußtechniken
Seite	67	5. Advanced: Fußtechniken
Seite	72	6. Wickeln der Bandagen
Seite	75	7. Effektive Treffpunkte
Seite	76	8. Zusätzliche Trainingseinheiten
Seite	90	9. Pulsmessung
Seite	91	10. Ultimate-Combat-Fitness (U. C. F.)
Seite	106	11. Powerfighting
Seite	107	12. H. I. I. T. Kick-Thaiboxen
Seite	108	Nachwort
Seite	109 - 111	Fotos



1. Auflage 2014
2. Auflage 2016  
(überarbeitet)
3. Auflage 2017  
(überarbeitet)

Für Fragen und Anregungen:  
[ausbildung-cs@web.de](mailto:ausbildung-cs@web.de)

Website:  
[www.cs-pro-service.de](http://www.cs-pro-service.de)

Gym:  
[www.fightersclub2011.de](http://www.fightersclub2011.de)

Idee, Entwurf, Text, Bilder, Logos, Illustrationen  
und Covergestaltung:  
Wolfgang Meyer

Eine Haftung des Autors oder Verlegers und seine Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Copyright: © 01.2017 Wolfgang Meyer  
Herstellung und Verlag: BoD - [Books on Demand](http://www.bod.de), Norderstedt  
ISBN 9783743148505

Alle Inhalte, Fotos, Illustrationen, Logos und sonstige Rechte sind Eigentum des Autors. Auch die auszugsweise oder fototechnische Wiedergabe, sowie die Reproduktion von Abbildungen, bedarf der schriftlichen Genehmigung des Autors. Für Verbesserungsvorschläge und Hinweise auf Fehler ist der Autor stets dankbar. Einige Fotos sind mit freundlicher Unterstützung von Mitgliedern des **FIGHTERSCLUB EST. 2011** in Celle entstanden.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über

<http://dnb.dnb.de> abrufbar.



**AUFWÄRMEN  
AKTIVE+PASSIVE DEHNUNG  
KAMPFTECHNIKEN  
EINZEL- UND PARTNERÜBUNGEN  
GERÄTETRAINING  
ZUSÄTZLICHE TRAININGSEINHEITEN**



**(...NICHT NUR)  
...EIN HANDBUCH FÜR:  
KAMPFSPORTLER**



**Wolfgang Meyer (\*1961)**  
**...40 Jahre aktiver Kampfsportler**  
**German Champion`92**  
(IASKA) Fullcontact Kickboxing  
**5th Masterlevel**  
A. F. Kickboxing

**Ausgebildet in:**  
**Classic American Fullcontact:** Vollkontakt Kampfsport  
**Army Special Forces Self-Defense:** militärischer Nahkampf  
**Groundfight:** Bodenkampf

**Inhaber: CS-PRO SERVICE EST.1993**  
powered FIGHTERSCLUB 2011 & FIGHTCAMP

**Trainer / Ausbilder und „Creator“:**  
A. F. Kickboxing\* (Vollkontakt Kampfsport)  
CS\_DELTA-FIGHT (Kampfsport „Triathlon“)  
CS\_CROSS-TRAINING (Kraft- und Ausdauer Intervalltraining)

### **Sicherheitstraining**

EMERGENCY HELP - NOTWEHR

### **Nahkampf**

E.S.O.D.\*  
(Emergency Service of Defense)

### **Workshops**

SELF-DISCOVERY\*  
*...for a better life*

Diese 3. Auflage ist die überarbeitete Fassung der

2. Auflage:

## **A. F. KICKBOXING**

- Basics -

© 2016

Aufgrund einer **CLASSIC FULLCONTACT** Ausbildung (*Ausbilder: Mike A. Martinez / ehem. Leibwächter von Fidel Castro / Zeitraum 1990 / 1991*), entwickelte Wolfgang Meyer sein eigenes System:

### **A. F. Kickboxing ( A= American F= Fullcontact )**

Der Autor konzentriert sich in diesem Buch nur auf das „Wichtigste“. Er verzichtet auf detaillierte Umschreibungen im Bereich Physiologie bzw. Sportmedizin.

Seine Erkenntnisse basieren auf der Grundlage seiner knapp 40 jährigen Kampfsporterfahrung. Diese müssen nicht unbedingt Erfahrungswerten anderer Kampfsportler entsprechen.

Da Wolfgang Meyer seine Trainingsangebote im Bereich:

#### **„Triathlon - Kampf“ (CS\_DELTA-FIGHT)**

**1x „Standkampf“ 1x Bodenkampf und 1x „gemischter“ Kampf** erweitert hat, dienen bestimmte Inhalte dieses Buches ebenfalls als Nachschlagewerk für Interessierte aus diesen Kampfsportbereichen.

Durch die sehr anschauliche Darstellung und Umschreibung der einzelnen Übungen und Techniken, eignet sich dieses Buch gut für das Selbststudium.

Der Autor weist ausdrücklich darauf hin, dass die gezeigten Übungen und Techniken bei falscher Anwendung zu körperlichen Schäden führen können. Für falsche Interpretation der Techniken bzw. dargestellten Technikenabläufe übernimmt der Autor keine Haftung.

Bei Problemen dieser Art ist das Konsultieren qualifizierter Trainer bzw. Übungsleiter ratsam.

***Bodenkampf- bzw. MMA-Techniken werden in diesem Buch nicht behandelt.***



*„Sei frei und ein Gewinner!“*

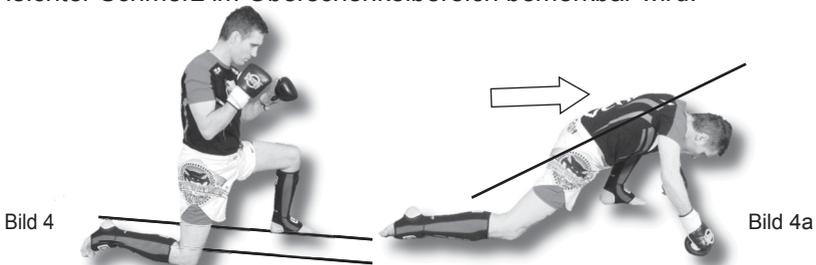
# 1. Kapitel: Passive Dehnung

## 1.1 Die Fuß und – Kniegelenke

Bevor das Training beginnt, sollte sich jeder Sportler „von den Füßen bis zum Kopf“ aufwärmen. Die Fußgelenke – Sehnen und Muskeln – werden durch Kreisel – und Streckbewegungen (**Bild 1 – Pfeile**) gedehnt. Jeder Fuß wird 5 mal nach rechts und links gedreht bzw. nach vorne gestreckt.



Anschließend werden die Knie mit beiden Händen zusammengedrückt und 5 bis 7 mal nach rechts und links gedreht (siehe **Bild 2**). Als dritte Übung werden die noch zusammen gedrückten Knie links / rechts herum gedreht und nach vorne und hinten bewegt (**Bild 3**). Ist dieser Part beendet, wird jeweils eines der Beine nach vorne abgesetzt und das andere Bein lang nach hinten abgelegt (**Bild 4 + 4a**). Es ist darauf zu achten, dass die Füße parallel am Boden ausgerichtet sind (siehe Linien). Die Dehnung sollte nur soweit erfolgen, bis ein leichter Schmerz im Oberschenkelbereich bemerkbar wird.



Der komplette Fuß muss auf dem Boden abgesetzt werden. Knie und Fuß bilden eine vertikale Linie (siehe a) und die Füße parallel und schulterbreit auseinander liegende, verlaufende Linien (siehe b).

Nachdem diese Übung beidseitig 5 bis 7 mal wiederholt wurde, legt der Sportler seinen Oberkörper gerade \*a) (keinen Buckel bilden!) nach vorne (Bild 5). Diese Position wird für ca. 10 sec beibehalten. Auch hier sind die Linien des vordere und hintere Fuß parallel.

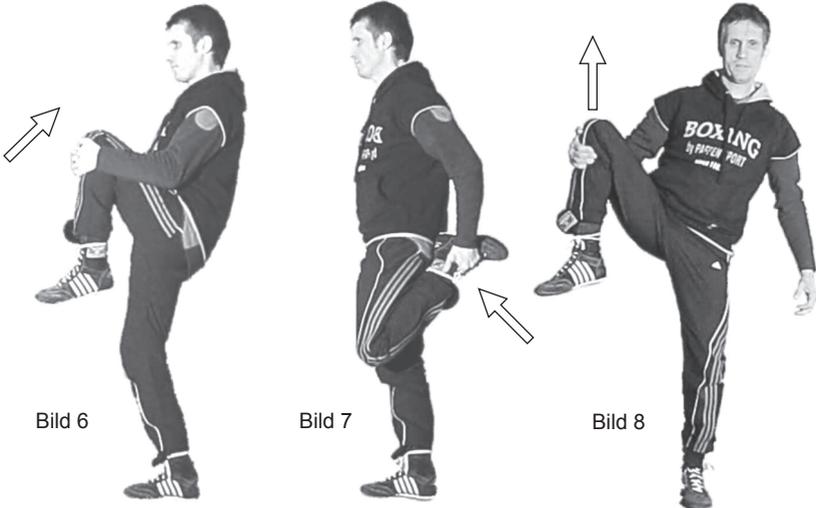


Bild 6

Bild 7

Bild 8

Bild 6 bis 8 zeigt die drei anschließenden Übungen zur Dehnung der Beinmuskulatur (spez. Oberschenkel). Diese passiven Dehnungsübungen unterstützen zusätzlich das Gleichgewicht des Kämpfers, das z. B. bei Anfängern noch ein wenig „angeknackst“ ist. Wie schon bei den anderen Übungen sollten diese 5 bis 7 mal pro Bein wiederholt werden.

### Wichtig:

Es muss immer eine Gegenkraft der Beine gegen die Armkraft aufgebaut werden. Durch diese Maßnahme wird der Muskel im Oberschenkel / Hüftbereich gezielt aufgewärmt und damit für die aktive Dehnung (2. Kapitel) vorbereitet.

## 1.2 Der Hüftbereich

Nachdem die passive Dehnung bei Fuß, Knie und Oberschenkel beendet ist, beginnt die Aufwärmphase im Hüftbereich.

Wir kreisen die Hüfte ohne Einsatz des Oberkörpers (Bild 9) und nachdem dieses pro Richtung 5 bis 7 mal wiederholt wurde, wird der Oberkörper in die Kreiselbewegung mit einbezogen (Bild 9.1). Auch diese Übung sollte pro Drehseite 5 mal durchgeführt werden.

Bild 9



Bild 9.1



Bild 10



Anschließend wird im Wechsel der Oberkörper in das Hohlkreuz gebeugt (Bild 10) (Achtung: nicht mit Gewalt, da Verletzungen im Bereich der Bandscheiben auftreten können) und anschließend im (Bild 10.1) bis max. 90° Winkel nach vorne gebeugt. Wichtig für diese Übung ist, dass der Rücken gerade gehalten wird.

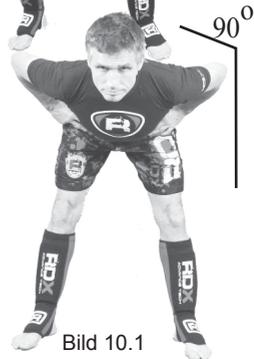


Bild 10.1

Wie schon bei den vorherigen Dehnungen sollten auch hier min. eine „Hand voll“ (5) Wiederholung stattfinden.

**Tipp: Um Rückenschädigungen vorzubeugen, sollte man immer bemüht sein, die korrekte Körperhaltung einzunehmen. Jeder kennt das Sprichwort : Vorsicht ist besser als Nachsicht!**