

Kickboksen

Algemeen

Kickboksen is een vechtsport waarbij je zowel je handen als benen mag gebruiken. De stoten van het boksen worden gecombineerd met de trappen van karate en taekwondo. Elleboogstoten zijn echter niet toegestaan.

Trappen

- Lowkick; een trap net boven je knie.
- Midkick; een trap in je zij.
- Highkick; een trap op het hoofd.

Stoten

- Directe stoot; recht voor je uit slaan.
- Cross; recht uit slaan met je armlengte.
- Hoek; slaan vanuit dekking met een klein boogje op iemands kin of zijkant van het hoofd.
- Opstoot; slaan onder op de kin.

Wedstrijd

Om een wedstrijd te winnen moet je tegenstander knock-out gaan. Er zit echter ook een jury die je punten geeft voor hoe je alles uitvoert. Als geen van beiden knock-out gaat, beslist de jury wie er het beste heeft gevochten. Een wedstrijd bestaat uit drie rondes van vier minuten.

Semi-contact (pointfighting):

- Elke stoot = 1 punt.
- Een trap naar het lichaam = 1 punt.
- Een gesprongen trap naar het lichaam = 2 punten.
- Een trap op het hoofd = 2 punten.
- Een gesprongen trap naar het hoofd = 3 punten

Light-contact (continious):

Er wordt continue doorgevochten, slechts af en toe wordt de wedstrijd stil gelegd. Dit gebeurt wanneer er een foute techniek wordt waargenomen en het gevolg hiervan is een waarschuwing of zelfs minpunten. De winnaar is diegene met het meeste aantal punten of wanneer er een knock-out plaatsvindt.

Full-contact:

Bijna hetzelfde als light-contact, alleen gaat het er vaak harder aan toe en er worden vaker knock-outs gemaakt.

Bescherming

- Scheenbeschermers
- Bandages
- Handschoenen
- Gebitsbeschermer
- Masker (voor de lagere leeftijden)
- Tok voor jongens en tuk voor meisjes (kruisbeschermer)

