

# Dehnung und Kräftigung für hohe Kicks - einfach hoch treten

Hohe Kicks sind oft das, was eine Kampfsportart für den Zuschauer besonders interessant macht. Doch gerade, wenn man erst mit dem Kampfsport anfängt, scheint für viele schon ein sauberer Tritt auf Kopfhöhe fast unmöglich. Aber wie sieht das richtige Training für schöne High-Kicks aus? Wichtig sind auf jeden Fall in erster Linie zwei Faktoren, bei denen nur die Kombination das Endresultat bringt.

## Faktor 1: Beweglichkeit



Ohne Beweglichkeit keine hohen Kicks....

Damit ein entsprechender Bewegungsradius überhaupt möglich ist, muss zuerst einmal eine gewisse Beweglichkeit erreicht werden. Es muss nicht zwingend ein Spagat sein, aber darauf hin zu arbeiten ist an sich keine schlechte Idee. Besondere Aufmerksamkeit sollte dabei die Muskulatur der Oberschenkel Rückseite und die Adduktoren erfahren. Im Grunde gibt es zwei zentrale Übungen, auf die man hinarbeiten kann: Frontsplit(Vorwärtsspagat) und Sidesplit(wie in dem Bild links). Das Dehnprogramm sollte allerdings vielseitig sein, um eine eventuelle Bildung von Dysbalancen zu vermeiden. Es gibt verschiedene Dehnmethoden. Zur Beweglichkeitssteigerung empfiehlt sich vor allem statisches(haltendes) Dehnen mit Intervallen zwischen 30 und 60 Sekunden oder auch **postisometrisches Dehnen**. Diese Trainingseinheiten sollten NICHT vor oder nach dem eigentlichen Training durchgeführt werden, sondern gelten als eigene Trainingseinheit!

Mehr zu dem Thema gibt es hier: **Dehnen und Stretching**

Häufig gefragt zum Thema Beweglichkeitssteigerung:

**Soll ich mich täglich für den Spagat Dehnen?**

## Wie dehne ich mich vor dem Kampfsporttraining?

### Ist mein Muskel verkürzt?

## Faktor 2: Muskelkraft bzw. relative Kraft der Muskeln



Einfach nur beweglich zu sein reicht leider nicht aus. Immerhin wollen wir unser Bein auch aktiv nach oben bekommen und nicht einfach immer nur passiven Widerständen nachgeben. Dabei gibt es mehrere Punkte, die für einen guten Kick entscheidend sind: Technik, Schnellkraft und Feingefühl. Sofern Sie in einer Kampfsportschule oder einem Verein trainieren, ist Ihr Trainer dafür verantwortlich, Ihnen die richtige Technik beizubringen. Darauf können wir hier auch nicht weiter eingehen, denn die Technik unterscheidet sich von Kampfsportart zu Kampfsportart. Die Schnellkraft, die wir aufbringen können, hängt in erster Linie von unserer **Maximalkraft** ab. Allgemeines Training der körperlichen Fitness mit Grundübungen setzt optimale Voraussetzungen zur Entwicklung einer guten Schnellkraft und sorgt nicht zuletzt für einen entsprechenden Muskelaufbau, von dem unser ganzer Körper profitiert. Der **WKM-Plan** beispielsweise stellt eine optimale Begleitung für das Kampfsport-Training dar. Das Feingefühl für Kicks können wir am besten mit besonders langsamer Ausführung trainieren. Denn nur so wird die Kraftfähigkeit des Muskels in jeder Position des Gelenks geschult. Wenn Sie in Zeitlupe einen präzisen Kick ausführen können, werden Sie ziemlich sicher den selben Kick auch mit Kraft wesentlich sauberer und präziser ausführen können. Die Kraft in Relation zum Gelenkwinkel können Sie optimal in Ihr Beweglichkeitstraining einbauen. Mehr dazu in unserer Trainingsempfehlung weiter unten.

Häufig gestellte Fragen zum Thema Krafttraining in Bezug auch Beweglichkeit:

### Macht mich Muskelmasse unbeweglich?

## Trainingsempfehlung

Neben dem Kampfsporttraining in Ihrem Verein oder Ihrer Kampfsportschule empfehlen wir mindestens dreimal wöchentlich eine 30 bis 60 minütige High-Kick Trainingseinheit. Diese kann problemlos Zuhause durchgeführt werden. Führen Sie bei Bedarf ein kurzes Warmup durch, Sie können aber ebenso mit lockerem passiven Dehnen beginnen und nur allmählich die Intensität steigern. Kombiniert mit etwas Gelenkmobilisation reicht das eigentlich aus. Deshalb lässt sich dieses Workout auch problemlos in den Abendstunden im zweiten Stock eines Mehrfamilienhauses durchführen.

Bilden Sie eine Übungsfolge aus folgenden Elementen:

1. Passives/postisometrisches Dehnen der Oberschenkel Rückseite/Harmstring Muskulatur

2: Passives/postisometrisches Dehnen der Adduktoren

3: 5x super langsame Frontkicks rechts und links

4: 5x super langsame Sidekicks rechts und links

Setzen Sie bei den Kicks das Knie nicht ab. Halten Sie es so hoch wie möglich, auch wenn das Bein zurück gezogen wird. Sie können die Kicks jede Runde variieren. Ob Frontkick, Sidekick oder Roundhouse Kick ist dabei egal, nutzen Sie das volle Repertoire Ihrer eigenen Kampfsportart, wichtig ist nur, dass die Kicks wirklich langsam ausgeführt werden.

Die Dehnintervalle sollten jeweils ca. 2 Minuten lang sein. Eine Spannungsphase von etwa 45 Sekunden hat sich erfahrungsgemäß als vorteilhaft erwiesen.

Unsere Trainingsmpfehlung kann natürlich je nach individuellem Bedarf abgewandelt werden. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass sich mit dieser Kombination aus Beweglichkeitstraining und Kräftigung schnell sehr gute Erfolge erzielen lassen.