

# Die richtige Ausrüstung für den Kickboxer

Wer sich für eine Kampfsportart wie Kickboxen entschieden hat, bei der regelmäßiges Sparring zum regelmäßigen Training gehört, wird nicht um den Kauf vernünftiger Schutzausrüstung herum kommen. Viele Systeme lassen einige Freiheiten, was das Equipment angeht. Um So schwieriger ist dann die Auswahl der richtigen Ausrüstung. Denn es gibt kaum etwas schlimmeres als schlecht sitzende Fußschützer oder einen Zahnschutz, der das Atmen verhindert. Wie sieht die richtige Ausrüstung für den Kickboxer aus?

## Zahnschutz

Ein vernünftiger Zahnschutz ist besonders wichtig. Die günstigen Modelle für bis zu 10 Euro taugen eigentlich nur dazu, dass Sie damit die Erlaubnis haben, an dem Kampf teilzunehmen. Einen echten Schutz gibt es kaum. Am besten ist natürlich ein Mundschutz vom Zahnarzt. Die Kosten dafür trägt die Versicherung leider nicht. Als Selbstzahler müssen Sie dafür auf jedenfall eine dreistellige Summe auf den Tisch legen. Alternativ haben sich in der Szene die Modelle der Marke „Shock Doctor“ etabliert. Ob Sie auf einen einfachen oder doppelten Schutz setzen (obere und untere Zähne), ist dabei Geschmackssache. Ein Doppelter Schutz bietet auf jeden Fall den besseren Schutz, ein einfacher lässt mehr Luft zum Atmen. Die guten doppelten Zahnschützer sind aber auch mit ausreichend Luftschlitzen ausgestattet und verhindern gleichzeitig ein Schließen der Lippen.

## Handschuhe

Die gängigsten Handschuhe, zumindest im Boxen und Kickboxen sind mit einem Stoffgewicht von 10 OZ angegeben. Das ist auch die Größe, die in den Wettkämpfen gefordert ist. Für das Sparring im Training empfiehlt sich bis zu 14 OZ, da somit das Verletzungsrisiko verringert wird. Optimal ausgestattet sind Sie also mit mindestens 2 Paar Handschuhe.

## Fuß- und Schienbeinschoner

Hier kommt es ganz auf die jeweilige Vorschrift des Verbandes an. Üblich sind mittlerweile geschlossene Fußschützer, die auch über die Ferse gehen. Somit ist es empfehlenswert, Schienbein und Fußschutz getrennt zu kaufen. Es gibt zwar auch Kombinationen, diese sind jedoch meist nur mit einem Spannschutz ausgestattet. Grundsätzlich gilt: Das Material sollte relativ dick und fest sein, alles andere nervt nur. Im Vollkontakt wird oft auf diese Schoner verzichtet, ein versehentlicher Spanntritt gegen den Ellbogen kann aber ein paar Wochen Trainingspause bedeuten.

## Tiefschutz

Ein guter Tiefschutz ist ein Must-Have. Es empfehlen sich Tiefschützer mit möglichst großer Schale, die die Kraft auf die gesamte Hüfte übertragen. Am besten bestellen Sie einen Tiefschutz nicht online. Ein falsch sitzender Tiefschutz kann mehr Schaden anrichten als schützen.

## Kopfschutz

Im Amateur Bereich ist ein Kopfschutz oft Pflicht. Zu empfehlen sind Kopfschützer, die hinter dem Kopf schließen und unter dem Kinn geschlossen sind. Kopfschützer mit Kinnriemen verrutschen oft nach einem stärkeren Treffer und nehmen ihnen die Sicht. Das wirkt sich negativ auf die Konzentration aus und kann ziemlich nerven. Optimal ist, wenn sich der Kopschutz noch mit einem Schnürsystem festziehen lässt. Ein Jochbeinschutz ist meist eher kontraproduktiv und oft auch nicht

zugelassen.

Dieses Basis Equipment sollte eigentlich jeder besitzen, der vor hat, Kickboxen länger zu betreiben. Schlechtes Equipment kann sich im Wettkampf schnell als Handicap herausstellen.