



Muaythai Training – Die elementaren Bestandteile

Seilspringen: Das Seilspringen verbessert die Ausdauer, das Timing, die Koordination, die Atmung und die Konzentration und ist somit die Allzweckwaffe im Basistraining.

Schattenboxen: Das Schattenboxen ist essenziell, um neue Techniken zu erlernen und zu üben. Im Schattenboxen kommt es auf den perfekten Bewegungsablauf und auf die richtige Technik an.

Partnertraining: Das Partnertraining ist die Trainingsart, die einem realen Kampf am nächsten kommt. Dabei fordert der Partner stets neue Kombinationen. Das Partnertraining ist das aufregendste aber auch anstrengendste was ein Muay Thai Training zu bieten hat. Es werden Fitness und Stärke verbessert. Außerdem werden die Koordination und das Abstandsgefühl zum Gegner trainiert.

Sandsacktraining: Im Sandsacktraining wendet man die erlernten Techniken endlich gegen ein Ziel an. Das Sandsacktraining fördert die Stärke und Kraft der Kicks und Schläge und härtet nebenbei die Schienbeine ab.

Clinch Training: Clinchen ist aus dem Muay Thai nicht wegzudenken. Deshalb spielt auch das Clinchen im Muay Thai Training eine große Rolle. Dabei werden die Fähigkeiten und Griffe trainiert, die es ermöglichen den Gegner zu kontrollieren und effektive Techniken in der Nahdistanz einzusetzen.

Sparring: Das Sparring ist eine Art Trainingskampf. Um Verletzungen zu vermeiden, wird beim Sparring Schutzausrüstung getragen. Sparring trainiert alle Aspekte eines Muay Thai Kampfes.