

# Kickboxen

## Geschiedenis

Oorspronkelijk is deze sport terug te voeren naar Thailand, waar deze vorm van verdedigingskunst al eeuwen lang wordt beoefend. In Thailand is het zelfs de nationale sport, nog veel populairder dan bij ons het voetbal.

Het Muay Thai (de officiële Thaise naam) vond zijn weg ook naar andere landen in Azië, onder meer naar Japan, waar het binnen de kortste keren een enorme aanhang verkreeg.

Maar zoals het de Japanners eigen is, wilden zij niet de naam Muay Thai handhaven en veranderden het in Kickboxing, trappen en boksen dus. In 1975 is de sport vanuit Japan meegenomen naar Nederland.

{googleads}

In deze sport waarin op het eerste gezicht alles lijkt te zijn toegestaan is men echter toch wel gebonden aan regels. De te gebruiken wapens zijn de vuisten, de knieën en de benen. Het zal duidelijk zijn dat met de vuisten de technieken ongeveer identiek zijn van het boksen, het verschil zit hem in het gebruik van de knieën en benen.

Net zoals de bokser zijn tegenstander K.O. mag slaan met zijn vuisten is dit de kickbokser ook met de benen toegestaan. Trappen kunnen naar het hoofd en naar lichaam en bovenbeen gemaakt worden. Vooral de zogenaamde 'low kicks', die op de bovenbeenspier belanden, hebben een bijzonder effectieve en ook wel pijnlijke uitwerking. Bij herhaald contact kan de kickbokser niet op de benen blijven staan en moet hij de wedstrijd soms opgeven.

{googleads}

Een ander verschil met het boksen is het zogenaamde 'clinchen'. Worden bij het normale boksen de vechters gescheiden op het moment dat zij elkaar als het ware 'omarmen', bij het kickboksen is het dan toegestaan om de tegenstander met de knie te bewerken en indien mogelijk met

judoworpen tegen het canvas te gooien! Al met al zal het duidelijk zijn dat deze sport veel training van de beoefenaar vereist, alvorens er aan wedstrijden kan worden deelgenomen. Zeer velen beoefenen deze sport daarom puur recreatief, het wedstrijd gedeelte is slechts voor een kleine groep weggelegd.