

Mitglied werden

Bitte klick auf den folgenden Link: [Mitglied werden](#)

Geschichte

Über Thaiboxen oder auch Muay Thai genannt, wird gesagt, dass frühe Einwanderer aus Süd China diese Kampfkunst vor über 2000 Jahren nach Thailand gebracht haben. Leider gibt es keine genauen Dokumente, die dies belegen!

Man sagt, dass deren Absicht darin lag, den thailändischen Widerstandskämpfern Hilfestellung zu leisten. Sicher ist auf jeden Fall, dass diese Kunst des Kampfes im Krieg mit damaligen Nachbarvölkern kreiert wurde. Was man jedoch sicher weiss, ist, dass Muay-Thai sich aus den alten Kriegskünsten der thailändischen Soldaten entwickelt hat. Wenn Schwert und Speer unbrauchbar wurden, benutzte der Krieger seine Beine, Fäuste und Ellenbogen zum Kämpfen. Die klassische, traditionelle Art wird Muay Thai Boran genannt (*Boran* = traditionell). Muay Thai gilt als eine der härtesten Kampfkünste der Welt und es ist üblich im Kampf Ellenbogen, Knie, Faust und Fusstechniken anzuwenden. Auch das Halten (Clinchen) und Werfen des Gegners ist ein wichtiger Bestandteil.

Training

Der Thaiboxkurs wird in einen Anfänger- und Fortgeschrittenenkurs unterteilt.

Anfänger werden zunächst individuell in der Grundschule unterrichtet, Boxen, Ellenbogen, Knie, Beintechniken wie auch Clinchen und Werfen. Nach einer bestimmten Trainingsdauer und wenn ein bestimmtes technisches Niveau erreicht ist, kann der Anfänger am fortgeschrittenen Gruppentraining teilnehmen.

Bestandteile des Trainings sind: Warm Up, Konditionstraining, Seilspringen, Dehnen, Sandsack- und Pratzentraining sowie Partnerübungen und leichtes Sparring mit Schutzausrüstung.

Zur Schutzausrüstung gehören: Handschuhe, Ellenbogenschutz, Tiefschutz, Kopfschutz, Fuss- und Schienbeinschützer, Bandagen sowie ein individuell angefertigter Mundschutz.

[Haupttrainer Nello](#)

Thaiboxen Zeiten

Montag	19:45-21:15	
Mittwoch	19:45-21:15	(19:45-20:30 Novathletic)
Donnerstag	19:45-21:15	
Freitag	19:45-21:00	(Freitraining)
Samstag	16:30-18:00	

Thaiboxen Preise

	6Monate	3Monate
Erwachsene (ab 18J.)	650CHF	380CHF
Jugendliche	540CHF	325CHF

Einschreibengebühr:
50CHF

(erneut fällig bei jedem
Neueintritt!)