

USI – Information Übungsbetrieb

KICKBOXEN FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE (Kurs findet im Vereinstraining statt)

Trainer : Markus Füreder, Horst Scheiböck (Vereinstrainer)
Zeit: Di 19:30 – 21:15 und Do 19:30 – 21:15
Ort: Pädagogische Hochschule, Kaplanhofstraße 40, 4020 Linz

Eingang zum FPH Freizeitsportverein (Turnsäle)

Teilnehmer*innen:

Anfängerkurs: max. 10 Personen

Fortgeschrittene: max 20 Personen

Kickboxen kann hier als Fitnesssport oder als Wettkampfsport in den Stilen: Pointfighting, Leichtkontakt und Kick-light ausgeübt werden.

Das Training beinhaltet jedoch Techniken aus allen Stilelementen auch Vollkontakt und K1

Das Training beinhaltet

Mobilisationsübungen, Koordinationstraining, Grundtechnik-Schulung,

Techniktraining, Beweglichkeitstraining,

Kraftausdauer-, Schnellkraft und Explosivkrafttraining sowie allgemeine athletische Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht etc.

Dss Techniktraining erfolgt in unterschiedlichen Formen:

1. Üben ohne Partner (Schattenkickboxen)
2. Üben mit Partner (Technikanwendung)
3. Üben am Gerät (Schlagpolster, Prätzen, Boxsack)
4. Üben mit Trainer (Prätzen-Schlagschule)

Für AnfängerInnen steht begrenzt Ausrüstung (Boxhandschuhe und Fußschutz) zur Verfügung

Fortgeschrittenen sollten eigene Grundausrüstung (Boxhandschuhe und kombinierten Fuß- und Schienbeinschutz) mitbringen

Das USI-Training findet an jeden Di und Do außer in Ferienmonaten statt.

Zutritt zur Trainingshalle ist ca 100m weiter links vom Haupteingang der pädagogischen Hochschule in der Kaplanhofstraße

Covid-19 Prävention: je nach Verordnungslage; 2G, FFP2-Masken-Tragepflicht ab Betreten des

Schulgeländes;

zu den Trainingseinheiten und Trainingsgefechten darf die Maske abgelegt werden.

Anwesenheitslisten sind zu jedem Trainingsabend auszufüllen

Anmeldungen: online über USI-Website,

Weitere Infos:

www.kickboxen-linz.at / www.fph.at

h.scheiboeck@tp3.at oder 0699 1043 4074 (Fortgeschrittenentraining)

m.fuereder@drei.at oder 0660 3112113 (Anfängertraining)

UniversitätsSPORTinstitut - JKU/Kepler Hall, Altenberger Straße 69, 4040 Linz - Tel. 0732-2468 7099 - Mail: usi@jku.at