

MARIE MOUROM  
VALERIE KURTH

# SLIM. KICK.

Kampfsporttraining,  
das richtig Reinhaut

MIT  
ÜBUNGSDIDEOS  
ONLINE

G|U

## KICK' DICH FIT!

Slim Kick ist ein effektives Full-Body-Workout für alle, die sich so richtig auspowern wollen. Nur wenige Sportarten fordern und fördern den gesamten Körper so effektiv wie das Kickboxen! Das Programm ist auf die Bedürfnisse von Einsteigern abgestimmt, die den Trend für sich entdeckt haben, und ausprobieren möchten, ohne sich dafür extra teure Ausrüstung anschaffen oder eine Mitgliedschaft im Fitnessclub abschließen zu müssen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, um mit Slim Kick Kraft, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit zu schulen und nebenbei ein ganz neues Selbstbewusstsein zu entwickeln.

**FRONT-KICK, SIDE-KICK, BACK-KICK:** Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie sich ganz einfach nachmachen lassen. Falls das noch nicht genug ist, kannst du dir **alle Übungen auch kostenlos als Video per Stream** auf dein Smartphone oder Tablet holen – wann und wo du willst!

**Weitere Infos zum kostenlosen  
Online-Zugang findest du hinten  
im Buchumschlag.**



## SLIM KICK - DIE BENEFITS:

- Mehr Kraft und Fitness.
- Durch die geistige Fokussierung beim Kampfsport lernst du, dich genau auf dein Workout vorzubereiten und auf deinen Körper zu konzentrieren.
- Du bringst Körper und Geist in Einklang, was die Gefahr von unbedachten oder falschen Bewegungen ausschließt.
- Du schulst deine Konzentrationsfähigkeit, bekommst ein besseres Körpergefühl und kannst deine eigenen Kräfte und Grenzen besser einschätzen.
- Du lernst, deinen Körper besser zu beherrschen.

# DIE WICHTIGSTEN SCHLÄGE UND KICKS AUF EINEN BLICK:

- 1 **FRONT KICK:** kräftigt die Oberschenkelmuskulatur und schult das Gleichgewicht
- 2 **BACK KICK:** erfordert Konzentration und Koordination
- 3 **PUNCH:** Schlag mit der rechten Hand
- 4 **JEP:** Schlag mit der linken Hand







## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KGS



# INHALT

## THEORIE

### WORKOUT MIT KICK

6

## PRAXIS

### WARM-UP

18

- Stretching

20

### WORKOUT I

24

- Squat Front Kick
- Hook
- Shuffle Upper Cut
- Squat Back Kick
- Shuffle mit angezogenem Knie
- Rotation mit Ellbogen
- Knie anziehen
- Jep Knie Punch
- Lunge Front Kick
- Punch the Speedball

27

28

29

31

32

34

35

37

38

39

### WORKOUT II

40

- Plank auf den Unterarmen
- Shuffle
- Liegestütz mit Frontkick
- Sit-ups mit Punches
- Squat Punches
- Front Kick Wippen

42

43

45

47

48

49

### WORKOUT FÜR 2

50

- Jep Cross
- Jep Cross Abtauchen
- Partner-Squats
- Sit-ups, seitliche Schläge
- Liegestütz mit Abklatschen
- Partner-Stretching

53

54

55

56

58

59

### ZUM NACHSCHLAGEN

Register

60

Bücher und Adressen,  
die weiterhelfen

62

Impressum

64

# WORKOUT MIT KICK

**DU WILLST DEINE FITNESS VERBESSERN, ABNEHMEN, MEHR MUSKELN AUFBAUEN ODER DICH EINFACH »NUR« AUSPOWERN UND DABEI MÖGLICHST VIEL SPASS HABEN? MIT SLIM KICK KANNST DU ALL DAS ERREICHEN - UND NOCH MEHR.**

Herkömmlicher Kampfsport wie Boxen oder die asiatischen Kampfsportarten sind auf die Auseinandersetzung mit einem Gegner ausgelegt. Das schreckt viele Leute erst einmal ab: Sie sehen nur das Martialische, nicht den Fitnessaspekt, und trauen sich daher nicht an diese Sportarten heran. Das ist schade, denn für die Fitness und die Körperbeherrschung gibt es nahezu nichts Besseres.

Was fast alle asiatischen Kampfsportarten außerdem gemeinsam haben, ist die Kombination aus Bewegungsabläufen und einer bestimmten geistigen Haltung. Der Respekt vor dem Gegner und die Entwicklung des eigenen Charakters stehen im Vordergrund. Es geht darum, sich und seine Grenzen kennenzulernen. Dazu gehört auch der respektvolle Umgang mit anderen. Das Fundament der Kampfkunst ruht auf traditionellen Werten und einer friedlichen Haltung. Der Kampf ist nur das letzte Mittel zur Selbstverteidigung.



Sport soll die Fitness verbessern, aber keine Quälerei sein. Slim Kick macht Spaß, weil es so abwechslungsreich ist.

## WARUM GERADE KAMPFSPORT-FITNESS?

Um mehr Menschen für das umfassende Ganzkörpertraining zu begeistern, kombiniert man seit einiger Zeit Elemente aus dem Kampfsport mit solchen aus dem Fitnesstraining. Vorreiter dieses Trends war Tae Bo, bei dem Bewegungen aus Karate oder Taekwondo mit Aerobic und schneller Musik zusammenfließen. Auch Fitness-Boxen, eine Kombi aus Box-Workout und Fitness, ist in Deutschland inzwischen ziemlich weit verbreitet. Denn man hat erkannt, dass das Kraft-Ausdauertraining für Kampfsportler auf einem sehr hohen Niveau angesetzt ist. Und dass davon auch diejenigen profitieren, die keinen »echten« Kampfsport ausüben wollen.

Auch Slim Kick ist eine Kombination aus Ganzkörperfitness und Kampfsportelementen. Es ist ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele, das für jeden geeignet ist und mit dem du in jedem Alter beginnen kannst.

Beim Slim-Kick-Workout kommen viele unterschiedliche und interessante Elemente zum Einsatz. Die Übungen sind schnell und erfordern eine gehörige Portion Konzentration. Denn gerade am Anfang ist es sehr wichtig, die Bewegungen nicht zu hektisch auszuführen, auch wenn das Tempo dich vielleicht dazu verleitet. Aber es kommt auf die Genauigkeit an. Die Bewegungen müssen sauber sein. Führe die Kicks und Punches mit Kraft und Bedacht aus. Sobald dir das gut gelingt, kannst du an deinem Tempo arbeiten und den Schwierigkeitsgrad steigern. Denn nur wenn du die Bewegungen mit Nachdruck, Konzentration und Durchhaltevermögen ausführst, werden sich langfristige und nachhaltige Ergebnisse einstellen. Und die sind äußerst vielfältig. Sieh selbst!

## SCHULE DEINE KOORDINATION

Wie wichtig eine gute Koordination ist, wird häufig unterschätzt. Dabei benötigst du sie in ganz vielen Belangen des Alltags, zum Beispiel wenn du eine hohe Leiter hinaufkletterst oder mit sperrigen Dingen bepackt eine Treppe nach oben oder unten steigst. Auch beim gleichzeitigen Gehen und SMS-Schreiben ist eine hohe Koordinationsfähigkeit gefragt. Oder wenn du mit Einkaufstaschen beladen Rad fährst.

## GANZKÖRPER-TRAINING

Slim Kick ist kein isoliertes Muskeltraining. Konzentrierte Kraftausdauer ist mehr gefragt als Maximalkraft. Du musst die Bewegung in jeder Faser spüren, nur dann wirst du lernen, was ihre tiefere Bedeutung ist. Der Weg ist das Ziel.



# WORK- OUT I





Das Training beginnt mit einfacheren Übungen. Denn am Anfang ist es wichtig, erst einmal die grundlegenden Bewegungen wie Kicks und Punches sauber einzuüben. Erst wenn diese Basics sitzen, kommen nach und nach umfangreichere Moves dazu. Wenn du unsauber kickst, verlieren die Übungen einen Teil ihres positiven Effekts.

Die Übungen bauen aufeinander auf, sodass du sie gut hintereinander durchführen kannst. Klar, wenn du einmal nicht so viel Zeit hast, kannst du auch nur einzelne Teile des Workouts machen. Genauso kannst du die Wiederholungszahl variieren und in deinem eigenen Tempo üben.

Grundsätzlich wäre es aber super, wenn du es mindestens ein- bis zweimal pro Woche schaffst, das komplette Workout durchzuüben. Dann profitierst du langfristig von den positiven Effekten, die das Training auf Körper und Geist hat.

## GRUNDHALTUNG: KAMPFSTELLUNG

Die meisten Übungen des Workouts beginnen in der Kampfstellung, der Grundhaltung beim Boxen. Dazu nimmst du beide Arme hoch, die Ellbogen sind angewinkelt, die Hände zu Fäusten geballt. Die Hände befinden sich auf Kinnhöhe.

Die Aufgabe der Arme ist neben dem Schlagen auch der Schutz des eigenen Körpers, vor allem des Kopfes. Deshalb bleibt eine Hand immer oben vor dem Gesicht, während die andere Hand nach vorne schlägt. Wenn du alleine boxt, ist das relativ einfach, denn keiner irritiert dich mit seinen Schlägen. Stell dir einfach deinen Gegner vor und bleib in Deckung.

In der Kampfstellung bleibt die rechte Hand näher am Körper, die linke geht etwas nach vorne. Die Beine sind parallel, wobei wieder das linke Bein weiter vorne ist als das rechte – etwa eine Schrittlänge. So hast du während des Schlagens einen stabilen Stand. Wenn du die Beine einsetzt und kickst, bleiben die Hände in der Grundhaltung auf Kinnhöhe.

Beim Kicken musst du besonders auf ein gutes Gleichgewicht achten. Das erfordert am Anfang etwas Übung, mit der Zeit wird es dir aber immer leichter fallen und du wirst dich sicherer fühlen. Der Lohn: Koordination und Gleichgewicht werden bei den Übungen, bei denen du auf einem Bein stehen musst, besonders geschult.

## WAS BEDEUTET EIGENTLICH ...?

- **Cross:** Schlag mit der rechten Hand
- **Hook:** Haken
- **Jep:** Schlag mit der linken Hand
- **Jump:** Sprung
- **Kick:** Tritt
- **Lunge:** Ausfallschritt
- **Punch:** Schlag mit der rechten Hand
- **Shuffle:** Nachschritt
- **Squat:** Kniebeuge
- **Upper Cut:** Schlag von unten nach oben, Aufwärtshaken

MIT DEM BALLEN AUF EINEN  
IMAGINÄREN GEGNER ZIELEN



## BEINMUSKULATUR UND GLEICHGEWICHT

# SQUAT FRONT KICK

Der kraftvolle Front Kick schult dein Gleichgewicht, kräftigt deine Oberschenkelmuskulatur und verbessert deine Koordination.

**1** In der Ausgangsposition sind deine Beine parallel, die Arme sind in Kampfstellung. Du hältst beide Hände zu Fäusten geballt auf Kinnhöhe, dabei ist die rechte Faust näher am Körper, die linke weiter vorne.

**2** Gehe in die Hocke und bringe dabei deinen Po nach hinten unten, so als würdest du dich hinsetzen (Squat).

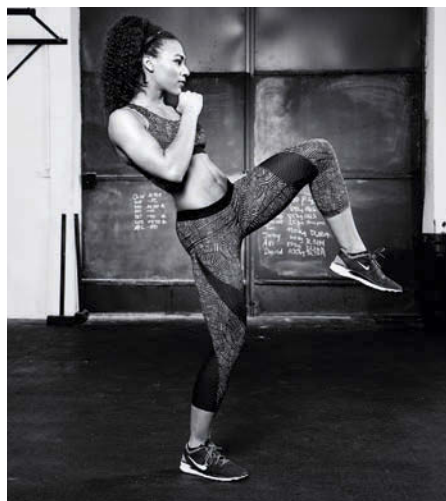
**3** Komm in einer fließenden Bewegung aus dem Squat wieder nach oben, verlagere das Gewicht auf dein rechtes Bein und kicke mit dem linken Bein auf Hüfthöhe schnell nach vorne. Stell dir vor, du triffst dein Ziel mit dem Fußballen. Der Oberkörper bleibt beim Kicken möglichst gerade. Das Standbein kannst du dabei leicht beugen.

**4** Kicke 10-mal mit dem linken Bein. Dann wechselst du die Seite und kickst 10-mal mit rechts.



### DU WILLST MEHR?

Dann variiere die Höhe des Kicks: Übe erst, deinen imaginären Gegner auf Hüfthöhe zu treffen, dann auf Schulterhöhe und schließlich auf Kinnhöhe.



## GESAMTE STÜTZMUSKULATUR

# PLANK AUF DEN UNTERARMEN

Hier ist Durchhaltevermögen gefragt. Wenn du denkst, du kannst nicht mehr, häng noch eine Sekunde länger dran. Dein Körper kann viel mehr, als du denkst. Also schalte ab und versuche, nicht nachzudenken. Dann klappt es.



## WILLST DU MEHR?

Dann kannst du abwechselnd das linke oder rechte Bein beziehungsweise den linken oder rechten Arm anheben. Besonders schwierig wird es, wenn du gleichzeitig ein Bein und den entgegengesetzten Arm vom Boden hebst.

**1** Gehe in den Unterarmstütz. Die Arme sind etwa schulterbreit auseinander, die Hände zeigen nach vorne. Deine Füße stehen nur auf den Spitzen. Spanne die Bauchmuskeln an. Halte deinen Körper in dieser Position ganz gerade, wie ein Brett. Achte darauf, dass dein Po nicht durchhängt oder du ihn zu weit nach oben schiebst.

**2** Versuche, diese Position am Anfang 30 Sekunden zu halten, und steigere dich dann nach und nach auf 1 Minute. Halte dabei nicht die Luft an, sondern atme ruhig ein und aus.





## BEINE UND AUSDAUER

# SHUFFLE

Diesen Nachstellschritt brauchst du in Kombination mit anderen Bewegungen immer wieder. Du kannst ihn also gar nicht oft genug üben. Die Übung ist zudem ein tolles Ausdauertraining.

- 1 Du startest aus der klassischen Ausgangsposition: Die Beine stehen parallel und sind hüftbreit geöffnet. Die Arme hältst du in Kampfstellung.
- 2 Mach nun mit dem rechten Bein einen Schritt nach rechts und ziehe das linke Bein schnell nach.
- 3 Wechsle ohne Pause die Seiten: Springe mit einem Nachstellschritt nach links und lass das rechte Bein folgen. Ziehe dabei das rechte Knie hoch.
- 4 Wenn du das rechte Bein wieder am Boden aufsetzt, ziehst du erneut das linke Knie mit Schwung nach oben.
- 5 Wiederhole das Ganze etwa 60 Sekunden oder länger.



### TIPP

Versuche es zunächst langsam und steigere dann die Geschwindigkeit immer mehr.





## DIE AUTORINNEN



**Marie Mouroum** betreibt Kampfsport seit ihrem neunten Lebensjahr und war bereits deutsche Karate-Meisterin und Weltmeisterin in Pencak Silat (einer Form von Kung Fu). Als international gefragte Stuntfrau ist sie u.a. in *Cloud Atlas*, *Homeland* oder *Hunger Games Mockingjay* zu sehen. Die ausgebildete Sport-Therapeutin gibt ihr kampfsportliches Wissen in Selbstverteidigungsseminaren an andere weiter. Die Vermittlung der Werte und Kultur des Kampfsportes liegt ihr dabei ebenso am Herzen, wie der Fitnessaspekt.



**Valerie Kurth** ist gelernte Journalistin und Redakteurin und arbeitet seit mehreren Jahren als freie Autorin. Sie hat sich dabei vor allem auf Themen im Fitness- und Gesundheitsbereich spezialisiert. Privat lässt sie sich von ihren zwei kleinen Kindern fit halten. Sie lebt und arbeitet in Köln.

## DIESE VIDEOS STEHEN ALS ERGÄNZUNG FÜR DEIN TRAINING ALS STREAMING BEREIT:

- Stretch
- Kampfstellung
- Squat Front Kick
- Hook
- Shuffle Upper Cut
- Squat Back Kick
- Shuffle mit  
angezogenem Knie
- Rotation mit  
Ellenbogen
- Knie anziehen
- Jep Knie Punch
- Lunge Front Kick
- Punch the  
Speedball
- Plank auf  
Unterarmen
- Shuffle
- Liegestütz Front  
Kick
- Sit-Ups mit  
Punches
- Squat Punches
- Front Kick, Wippen
- Jep-Cross mit  
Pratzen
- Jep-Cross abtauchen
- Partner-Squats
- Sit-Ups, seitliche  
Schläge
- Liegestütz mit  
Abklatschen
- Partner Stretching

PLUS: EIN 10 MINUTEN LANGES AUFWÄRMVIDEO ON TOP!



HIER GEHT ES ZU DEN ONLINE-VIDEOS:  
[WWW.GU-FITNESS.DE/SLIM-KICK](http://WWW.GU-FITNESS.DE/SLIM-KICK)

Dein persönlicher Zugangscode: **KICK1209**

# HOL' DIR SLIM KICK AUS DEM BUCH AUF DEN BILDSCHIRM!

- alle Übungen als Videos kostenlos auf Smartphone oder Tablet streamen
- optimale Ergänzung für dein rundumsorglos-Trainingsprogramm
- volle Flexibilität und grenzenlose Fitness, sofort und überall



