

Wat is Kickboksen?

Kickboksen is een vechtsport waarbij je zowel de handen als de benen mag gebruiken. De sport kent zijn oorsprong in Japan en de Verenigde Staten, waar het begin jaren zeventig populair werd. Het kickboksen in de VS is ontstaan als systeem zodat verschillende stijlen vechtsporters zich met elkaar konden meten.

Bij kickboksen worden de stoten van het boksen gecombineerd met de trappen uit sporten zoals karate en taekwondo. Elleboogstoten zijn in deze sport niet toegestaan.



Er wordt getraind met bescherming zoals handschoenen, scheenbeschermers en een bitje.

Kickboksen is een uitstekende **workout** waardoor je conditie echt verbetert en je op een goede manier je energie kwijt kunt raken. Er wordt met respect en discipline met elkaar omgegaan waardoor kickboksen bij Active Leisure voor jou de manier is!

