

Wikipedia: Tae Bo (geschütztes Programm von Erfinder Billy Blanks) ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird. Es ist jedoch selbst kein Kampfsport und **keine Selbstverteidigungstechnik**, sondern **reine Fitnessgymnastik**.

Wichtige Punkte:

- Bei Ausführung der Techniken den **grösstmöglichen Bewegungsradius** nutzen
- Anspannung der Muskulatur, um **Gelenkansschläge zu meiden** (Ganzkörperspannung)
- Bewegungen mit Schnell- / Explosivkraft ausführen
- **Einfach, aber intensiv** arbeiten und bewusste Steuerung der Trainingsintensität

1. Teil: Warm up Tai Bo / Aerofight / Box-Aerobic etc.

- Atmen und Rücken Mobilisation
 - Kopf seitlich
 - Schulter rollen (single und double)
 - Arme seitlich ziehen und Arme über Kopf ziehen
 - Rotation – Squats - Rotation
 - Crosspunch und Crosspunch Move
 - Hüftrotation
 - Knee up high vorne und seitlich
 - Speedball
- ➔ Pre Stretching/Dynamische Dehnung der Beinmuskulatur

Aerobe Phase

1. - Jab gesprungen
- Doublejabs
- Jabs Corner to Corner



JAB: Ausgangslage ist in der Kampfposition. Die Knie sind nie durchgestreckt.

Der Jab erfolgt mit der „vorderen Hand“ -> dort wo das Bein vorne ist. Die „hintere Hand“ ist beim Kinn.

2. Jab – Back Jab – Frontkick (aus Kampfposition)

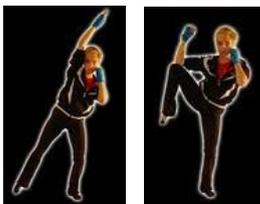


BACK JAB: Die „hintere Hand“ schlägt. Der Ferse auf der gleichen Seite stellt sich auf und die Hüfte bewegt mit.



Frontkick: Der Kick erfolgt mit der Ferse (nicht Zehe). Das Standbein ist leicht gebeugt und der Oberkörper ist aufrecht.

3. 2 Sideknee - 1 Sidekick – 1 Back Jab



Sideknee: Das Standbein ist gebeugt. Das ganze Körpergewicht wird aufs Standbein verlagert. Das Spielbein zieht zum Ellenbogen der gleichen Körperseite. Achtung: Die Bewegung wird seitlich ausgeführt.

Sidekick: Der Körper richtet sich in die Diagonale. Das Spielbein wird zuerst nur angezogen bevor der Kick mit dem Fersen seitlich erfolgt. Die Fussspitze zeigt nach vorn (nicht oben). Die Deckung bleibt und das Standbein ist leicht gebeugt.



4. Jabs im Kreis alle miteinander ☺

2. Teil: P-Note Vielseitigkeit

- Schrittkombinationen / Variationen
 - Grundschritte in kurzer Abfolge aneinander reihen
 - Vielschichtige, zusammenhängende Bewegungsabläufe
- Koordinative Fähigkeiten
 - Bewegungen, die koordinative Fähigkeiten beanspruchen (Arm- und Beinarbeit gleichzeitig)
- Formationen / Positionen / Fronten
 - Variantenreich gestalten
 - Positionen der Formationen sowie der Turner
- Differenzierte Gruppenarbeit
 - Gruppierungen: nach Geschlechtern
nach Körpergrößen
nach Bewegungsschwierigkeiten
nach Leistungsgrad
nach Anzahl Turner
- Elemente
 - - dynamische Kraft
 - - statische Kraft
 - - Sprünge
 - - Gleichgewicht
 - - Beweglichkeit
 - - Akrobatik
 - Die Elemente müssen flüssig und harmonisch mit den vorhergehenden und folgenden Bewegungen, Kreativität aufzeigen. Auf verschiedenen Ebenen / Höhen ausführen.

Tipps und Tricks für die Vielseitigkeit:

- vom „einfachen“ zum „schwierigen“
- Einbezug von Kopfbewegungen
- Einbezug von Mimik und Gestik
- Turnen auf allen Ebenen (Boden, Knie, aufrecht, sitzend, liegend, hüpfend, seitlich, über Kopf, stehend, strecken)
Stell Dir vor Du bist in einem Würfel und willst diesen mit Deinen Bewegungen ausfüllen.
- Akzente setzen (statische Bewegungen, Isolationen)
- Frag dich mal: Was ist das Gegenteil der geturnten Bewegung?
- Gruppierungen mit verschiedenen Anzahl Tu/Ti (Bsp. 2 / 5 / 7)
- Differenzierte Gruppenarbeit mit Choreographie erarbeiten (nicht mit Elementen)
-
-
-
-