

## **Tae Bo**

### **1. Techniken und cardio-Kombi's**

#### **1.1. Grundtechniken**

Grundsätzlich sind alle Techniken Kampfsportelemente. Die vier Armtechniken: jab, cross, hook, uppercut werden im Boxen verwendet. Die Fusstechniken im Karate, Kickboxen, Tae Kwon Do. Es gibt teilweise Unterschiede mit der Fusshaltung.

Tae Bo ist auf diesen Kampfsportelementen aufgebaut.

##### **1.1.1. Basics**

- Faust ballen: Daumen aussen, unten am Finger herum
- Blick nie in Schlagrichtung sondern immer geradeaus den Gegner fixieren bzw. sich selber im Spiegel anschauen
- Bei Kicks: Blick immer in Kickrichtung
- Immer wieder den eigenen Stand kontrollieren: z. B. bei Fighting Position hüftbreit stehen
- Deckung: Trizeps bleibt immer am Oberkörper und Hände an Kinn, ausser beim Hook, dem einzigen Schlag bei dem der Trizeps vom Körper weggeht
- Punches: nie tiefer als Schulterhöhe
- Kicks: mindestens Hüfthöhe
- Immer mit Körperspannung arbeiten: keine Schläge ins Gelenk!

##### **1.1.2. Einzelne Techniken**

No. 1 Jab

Direkter Faustschlag mit der vorderen Hand.

No. 2 Cross Punch

Direkter Faustschlag mit der hinteren Hand

No. 3 Hook

Seitlicher Faustschlag mit der vorderen oder seltener mit deren hintern Hand.

No. 4 Upper Cut

Faustschlag von unten an den Kinn des Gegners.

No. 5 Frontkick

Fussschlag entweder mit dem Rist oder mit dem Fussballen

No. 6 Roundhouse Kick

Bein in Richtung des Gegners anheben, nach hinten anwinkeln, mit einer Schnappbewegung den Fussrist nach vorne, in Richtung des Gegners, schnallen lassen.

No. 7 Sidekick

Bein seitlich anheben und dabei den Fussballen in Richtung des Gegners zeigen, mit einer Stossbewegung das Bein strecken und mit dem Fussballen den Gegner kicken.

No. 8 Backkick

Oberkörper leicht nach vorne neigen, dabei leicht in die Knie gehen, das hintere Bein nach hinten anheben, Fuss anwinkeln und in Richtung des Gegners (dieser befindet sich Hinten) strecken und mit dem Fussballen den Gegner kicken.

No. 9 Back Leg Roundhouse

Aus Fighting Position, Roundhouse Kick mit hinterem Bein

No. 10 Stepping Frontkick

Aus Fighting Position, Frontkick mit vorderem Bein im gegensatz zu No. 5

No. 11 Jumping Sidekick

Aus Fighting Position, wie Sidekick aber gesprungen

No. 12 Step Across Lead Leg Roundhouse

Aus Fighting Position, Step mit vorderem Fuss, Across mit hinterem Fuss, Roundhouse mit vorderem Fuss hinten absetzen und zurück in Fighting Position

No. 13 Hookkick

Aus Fighting Position (left leg vorne), Ansetzen für Side/Roundhouse-Kicks (Drehung um 180 Grad gegen den Uhrzeiger), Sidekick mit hinterem Bein ausführen, unmittelbar bevor das Bein gestreckt ist, den Fuss spitzen (Point) und einen dynamischen Hook Kick mit der Ferse ausführen.

No. 14 Back foot Check, Front leg Roundhouse Kick

No. 15 (00) Double Zero - Spinning Hook Kick

Aus Fighting Position (left leg vorne), um 180 Grad mit hinterem Bein im Uhrzeigersinn drehen, mit dem hinteren Bein eine Sidekick Bewegung in Richtung des Gegners ausführen, unmittelbar bevor das Bein gestreckt ist, den Fuss spitzen (Point) und einen dynamischen Hook Kick mit der Ferse ausführen.

No. 44 Leg Check

Ein leg check ist ein tiefer Schlag mit dem Fussrist des vorderen Fusses ausgeführt, so wie wenn man einen Ball wegstossen würde. Im gegensatz zum Frontkick, wird der Leg check mit einem seitlichen Schwung, aus der äusseren Seite, mit dem Fuss ausgeführt, der während der Fighting Position vorne steht.

## 1.2. Grundlagen der Faust-Schlagtechniken:

### 1.2.1. *Box/Punch-Haltungsgrundtechnik*

korrekte Körperhaltung (Po angespannt, Knie leicht gebeugt)

Bauchmuskulatur wird fest angespannt

Schulterbereich locker, in den Gelenken bewegen

feste Fausthaltung, Daumen vor das zweite Glied des Mittelfingers legen

Handrücken und Unterarm bilden eine Linie

Handflächen zeigen zueinander, sind auf Kinnhöhe

Unterarme vor (nicht an) dem Oberkörper, fast parallel

Arme/Beine beim Schlagen oder Treten immer leicht gebeugt halten, rechtzeitig abstoppen (aktives Zurückziehen)

gleichmäßiges Atmen bzw. Kampfschrei

Führhand = kampfvorbereitende Hand (Rechtshänder die linke Hand, Linkshänder die rechte Hand)

Schlaghand = kampfausführende Hand (Rechtshänder die rechte Hand, Linkshänder die linke Hand)

### 1.2.2. *Punch mit der Schlaghand*

Hintere Faust geht nach vorne (Schulter mitnehmen), dabei geht die gleiche Körperseite mit nach vorne und das hintere Bein/Hüfte dreht leicht nach innen/vorne.

### **1.2.3. Jab mit der Führhand**

Vordere Faust geht nach vorne, Schulter geht hoch/vor zum Kinn/Ohr, um die Kinnseite zu decken.

### **1.2.4. Grundstellung mit Deckung der Arme**

Parallel (Plié)-Stellung = Schulterbreiter Stand mit parallelen Füßen, Fußspitzen zeigen nach vorne. Beine leicht gebeugt, Arme in Kampfstellung.

Frontal-/Kampfstellung = Ein Bein vorne, das andere Bein einen Schritt nach hinten (Schrittstellung).

Abtauchen = Ausweichen, um dem Schlag des Gegners zu entkommen. Oberkörper leicht nach vorne neigen, dabei leicht in die Knie gehen, damit der Schlag des Gegners über dem Kopf vorbei geht.

### **1.2.5. Box/Punch-Schläge**

Punch = Gerader Faustschlag nach vorne, rechts oder links.

Jab = Schnell und ständig geschlagene Führhand, um den Gegner zu beschäftigen und auf Distanz zu halten.

Uppercut = Aufwärtshaken auf Körper oder Kinn.

Cut/Hook = Seitwärtshaken zum Kopf, an der Deckung des Gegners vorbei.

### **1.2.6. Blöcke und Speedballtechnik**

Speedball = Ein- oder beidarmig rotierende Unterarmbewegung, zur Kräftigung der Schultern und Verbesserung der Kraftausdauer.

Gesichtsblock = Er wird zur Abwehr von Angriffen gegen Hals und Gesicht verwandt. Die Faust des Blockarms wird vor dem Gegenbewegungsarm auf dem direkten Weg in Richtung der gegenüberliegenden Schulterlinie geführt. In Höhe der Schulter beginnt die Drehung des Unterarmes mit der Außenseite nach oben. In der Endstellung befindet sich der Unterarm eine Handbreite vor und knapp über der Stirn. In der Gegenbewegung wird der andere Arm hinter dem Blockarm senkrecht zur Bereitschaftsstellung heruntergezogen.

Kreuzblock = Ein weiterer Abwehrblock zum Schutz des Kopfes. Die Innenseiten der Unterarme werden vor/über dem Kopf gekreuzt. In der Endstellung sind die Arme gespannt und eine Handbreite vor dem Kopf.

Innenarmblock = Aus der Deckung heraus bewegen wir uns in die 90° Rückwärtsstellung und führen den Blockarm in Schulterhöhe zur Seite heraus. Unterarm (Innenseite zeigt als Block nach außen) ist rechtwinklig zum Oberarm fest angespannt.

### **1.2.7. Grundlagen der Bein-Kicktechniken:**

Frontkick = Nach vorne getretener Fußtritt. Oberkörper bleibt aufrecht, Brustbein angehoben, Arme in Kampfstellung, Fußspitze des Standbeines zeigt deutlich nach außen, Ferse nach innen, Hüfte des Trittbeins leicht nach vorne nehmen, Knie anheben und mit dem Unterschenkel/Fuß nach vorne kicken/treten und wieder zurückziehen (aktives zurückziehen), Oberkörper bleibt gerade, Fuß ist point. Gelenke beim Treten leicht gebeugt halten (kein Gelenkansschlag!)

Kneekick = Mit dem Knie zum Körper des Gegners stoßen. Ausführung siehe oben, Unterschenkel angewinkelt, Fuß bleibt point.

Sidekick = Zur Seite getretener Fußtritt. Ferse des Standbeines wird in Richtung des Kicks gedreht, Oberkörper und Hüfte seitlich zum Gegner drehen, Knie Richtung Brust ranziehen und dann mit dem Unterschenkel/Fuß seitlich zum Gegner treten und wieder zurückziehen (aktiv) - Ferse, Gesäß und Kopf bilden eine Linie. Fuß ist flex, Zehen zeigen nach unten, Ferse nach oben. Trittfläche ist die Fersenaußenseite des Fußes. Kraft kommt hauptsächlich aus Gesäß-, Rücken- und seitlicher Rumpfmuskulatur.

Backkick = Aktionsbein wird eng, am Standbein vorbei, nach hinten getreten. Oberkörper leicht nach vorne nehmen, Knie anziehen und gerade nach hinten treten und wieder zurückziehen (aktiv). Oberkörper und fast gestrecktes Bein bilden eine Linie. Ferse zeigt nach oben, Fußspitze nach unten, Becken bleibt gerade. Standbein bleibt leicht gebeugt.

### 1.3. Die cardio-Kombi's

Die Cardio Kombis sind 10 fixe Kombinationen. Sie werden bei hohem Tempo nacheinander gemacht, um wie es der Name sagt, den Kreislauf etwas anzuregen.

Die Kombis sind eigentlich nichts anderes als der Kampf gegen einen imaginären Gegner. im Karate nennt man es Kata, im Tae Kwon Do Poomse - es ist eine art Formenlauf.

Zur Qualität in der Ausführung: keine Angst - das kommt mit der Zeit. Grundsätzlich sollte man versuchen lieber langsamer zu arbeiten und die ausgeführten Bewegungsteile mit zu sprechen. Wenn eine Kombi langsam sitzt geht es auch bei schnellem Tempo.

#### 1. Fists of Fury

4xhook li, re, li, re am Platz  
2xknee raise li, re nach vorne (beim Knee raise Hände am Kopf)  
2xcross punch li, re am Platz  
2xknee raise li, re nach zurück  
2xcross punch li, re am Platz  
4xhook li, re, li, re am Platz

#### 2. Fists of Thunder

Beginnt mit li zur re Ecke  
Jab li double schnell zur re Ecke  
Jab li double schnell zur li Ecke  
Jab li- cross re- jab li-knee raise li nach vorne  
Nach li 3x traveling jabs li 1x cross re  
Nach re 3x traveling jabs re 1x cross li  
Jab re double schnell zur li Ecke  
Jab re double schnell zur re Ecke  
Jab re – cross li – knee raise re nach vorne  
Nach re 3x traveling jabs re 1x cross li  
Nach li 3x traveling jabs li 1x cross re

#### 3. Hands of Rhythm

Beginnt nach li  
3x traveling jabs li 1x cross re nach li  
4x cross li, re, li, re schnell am Platz plus einen Clap (cross punch im Horsestand)  
3x traveling jabs re 1x cross li nach re  
4x cross schnell am Platz plus einen clap  
8x front kicks li, re....

#### 4. Kicks of Lightning

Beginnt mit re  
1x knee raise re 1x side kick li  
1x knee raise re 1x side kick li  
1x knee raise li 1x side kick re  
1x knee raise li 1x side kick re  
1x Stepp li- across re- side kick li – ran mit li nach li  
1x Step re – across li – side kick re – ran mit re nach re  
1x Stepp li – across re – side kick li – ran mit li nach li

1x Strep re – across li – side kick re – ran mit re nach re  
3x traveling jabs li 1x cross re nach li  
3x traveling jabs re 1x cross li nach re

## 5. Windmill

Out re mit cross li – out li mit cross re – jump rück mit einem clap oder zwei claps (V-Step)  
2x speed bag mit Fersen vor diagonal nach li – jump mittig mit einem clap  
out re mit cross li – out li mit cross re – jump rück mit einem oder zwei claps  
2x speedbag mit Fersen vor diagonal nach re – jump mittig mit einem clap  
jumping jack – roundhouse kick nach li  
jumping jack – roundhouse kick nach re  
jumping jack – roundhouse kick nach li  
jumping jack – roundhouse kick nach re

## 6. Cross the bridge

*1x mit Deckung oben alles Halshöhe*  
*1x mit Deckung unten (karate)*

Nach vorne

Nach li 3x back tap re mit jab li, cross re, jab li, Drehung (steifes Bein) nach re  
Nach re 3x back tap li mit jab re, cross li, jab re Drehung nach li  
Nach li 3x back tap re mit jab li, cross re, jab li, Drehung nach re  
Nach re 3x back tap li mit jab re, cross li, jab re, Drehung nach li  
Das gleiche 4x zurück, Ich ende auf der re Seite  
Nach li 3x back tap re mit jab li, cross re, jab li zurück zur Mitte  
1x front kick li 1x back kick re  
Nach re 3x back tap li mit jab re, cross li, jab re zurück zur Mitte  
1x front kick re 1x back kick li  
Nach li 3x back tap re mit jab li, cross re, jab li zurück zur Mitte  
1x front kick li 1x back kick re  
Nach re 3x back tap li mit jab re, cross li, jab re zurück zur Mitte  
1x front kick re 1x back kick li

## 7. Rising sun

Beginnt aus dem 4-point-stand

4x upper cut li, re, li, re

1x chassée nach re, 1x upper cut li, 1x upper cut re, 1x upper cut li

1x chassée nach li, 1x upper cut re, 1x upper cut li, 1x upper cut re

1x chassée nach re 3x deep knee li

1x chassée nach li 3x deep knee re

Gewicht auf re 2x knee raise mit li 1x side kick mit li 1x cross mit re 1x cross li

Gewicht auf li 2x knee raise mit re 1x side kick mit re 1x cross mit li 1x cross re 1x cross li

1x cross re

Zur Mitte li ist vorne 4x offensive jab mit li

Switch guard 4x offensive jab mit re

## 8. Around the world

Beginnt nach vorne  
4x jumping jack  
nach li 4x deep knee mit re  
4x Liegestütz  
4x deep knee mit re  
4x back tap re vor beginnt  
4x side knee raise mit li, re Arm gestreckt zur Seite  
4x jumping jack nach vorne  
nach re 4x deep knee mit li  
4x Liegestütz  
4x deep knee mit li  
4x back tap li vor beginnt  
4x side knee raise mit re, li Arm gestreckt zur Seite

## 9. Don't worry

Beginnt mit li zur re Ecke  
Jab li – cross re – jab li – knee li – knee re mit  $\frac{1}{4}$  Drehung zur li Ecke  
Jab re – cross li – jab re – knee re – knee li mit  $\frac{1}{4}$  Drehung zur re Ecke  
Jab li – cross re – jab li – knee li  
3x travelling jabs li 1x cross re nach vorne  
3x traveling jabs re 1x cross li nach hinten  
4x hook re, li, re, li zurück  
2x front kick re, li  
2x roundhouse kick re, li  
2x back kick re, li  
4x squats front kick re, li, re, li  
1x knee raise to the front re – 1x front kick li – 1x Sprungkick li  
1x knee raise to the front li – 1x front kick re – 1x Sprungkick re

## 10. Be happy

Nach li beginnen mit re aus 4-point-stand  
1x slide cross back re nach li mit uppercut re  
1x slide cross back li nach re mit uppercut li  
1x slide cross back re nach li mit uppercut re  
1x slide cross back li nach re mit uppercut li  
1x lead leg jab re – 1x cross li – 1x jab re – 1x knee raise re  
1x slide cross back li nach re mit uppercut li  
1x slide cross back re nach li mit uppercut re  
1x slide cross back li nach re mit uppercut li  
1x slide cross back re nach li mit uppercut re  
1x lead leg jab li – 1x cross re – 1x jab li – 1x knee raise li

2x jab li langsam nach vorne – 360° turn re Schulter rück nach re drehen nach vorne li  
Nr. 6

2x jab re langsam nach vorne - 360° trun li Schulter rück nach li drehen nach vorne re  
Nr. 6

4x coffee grinders zur Seite (runter re Bein sofort lang nach hinten führen)

4 push ups nach vorne