

TaeBo Cardio-Kombis

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 Lightening

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