

Aerobic

Kickbox Aerobic

Mit einfachen Kick- & Schlagkombinationen ins Schwitzen kommen - und sich dabei wie ein Kickboxer fühlen

Von **Daniel Gärtner**

Kickbox Aerobic verbindet Techniken aus dem Kampfsport mit modernem Fitness- und Aerobictraining. Im Gegensatz zu Karate und Kickboxen handelt es sich hierbei um keinen Leistungssport, sondern um einen reinen Fitnesssport, der in erster Linie die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbessert und zweitens sehr viel Spaß macht. Besonders viel Wert wird bei Kickbox Aerobic auf die korrekte Ausführung der Techniken durch eine realitätsnahe Vermittlung gelegt. Wichtig ist es, dass die Techniken korrekt und sauber ausgeführt werden. Meist werden diese Kurse in

Schlagkombinationen ins Schwitzen zu kommen und sich dabei wie ein Kickboxer zu fühlen.

Besonderen Wert wird bei Kickbox Aerobic auf die korrekte Ausführung der Techniken durch eine realitätsnahe Vermittlung gelegt.

Wichtig ist es, dass Kickbox-Aerobic-trainer & -Trainerinnen die Grundlegenden Prinzipien des Kampfsports erfahren, so dass sie diese auch an ihre Kursteilnehmer weitergeben können.

Wie oft sieht man in Fitness-Studios oder Vereinen Sportler, die zwar schwitzen und sich anstrengen, jedoch ihren Körper durch eine falsche Haltung langfristig schädigen. Hier wollen wir ansetzen; denn oftmals liegt es an den Trainern, diese

Fehlhaltung zu verbessern. Wer aber nicht weiß, wie man sie wirklich ausführt, der wird sie auch nicht verbessern können.

Grundsätzlich kann jeder Kickbox Aerobic erlernen. Mit besonderer Vorsicht sollten jedoch all diejenigen an den Fun-Kampfsport herangehen, die bereits Vorbeschwerden wie zum Beispiel Meniskusprobleme oder ungeklärte Rückenschmerzen haben.



Daniel Gärtner

Am 27./28.09.2008 findet im Raum München der erste Kickbox Aerobic Lehrgang des Bayerischen Turnverbandes statt. Infos und Ausschreibung unter: www.turnverband-bayern.de > Ausschreibung > Lehrgänge BSW (siehe auch Seite 48)

Fitnesscentern oder kommerziellen Sporthallen angeboten. In letzter Zeit findet diese Art von Konditionstraining jedoch auch immer mehr Gefallen in Vereinen und Schulen.

Kickbox Aerobic ist spezialisiert auf die typischen Kickboxtechniken aus dem Semi-, Leicht- & Vollkontakt. Hierbei kommt es nicht darauf an, möglichst lange und komplizierte Choreographien zu entwickeln, sondern anhand von einfachen Kick- &

Positive Effekte von Kickbox Aerobic auf die Gesundheit:

- Verbesserung der Grundlagenausdauer und Koordination
- Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems durch Ökonomisierung des Körpers
- Ankerbelastung des Fettstoffwechsels
- Verbesserung des Herzminutenvolumens
- Verbesserung des Nerven-Muskels-Zusammenspiels
- Kräftigung der Rumpf-, Bein- und Oberkörpermuskulatur
- Verbesserung der Reaktionsfähigkeit

FC Bayern München

Verletzungsspech bleibt den Bayern treu

Nachdem die Turnriege des FC Bayern bereits in der letzten Saison durch Verletzungen arg gebeutelt wurde, scheinen auch in diesem Jahr die schlechten Nachrichten kein Ende zu nehmen.

Ein Bänderriss am Fuß von Bayern-Neuzugang Tim Tremmel sollte bis zum Saisonstart im Oktober sicherlich wieder verheilt sein. Auch die Verletzung von Martin Konecny dürfte bis zum Start der Bundesliga kein Thema mehr sein. Nur zwei Jahre nach seinem Kreuzbandriss verletzte sich der tschechische Meister im Trikot der Münchner erneut am Knie. Die erste Diagnose: Anriß des Außenbandes. Sein Start bei Olympia ist nun fraglich geworden.

Aber damit nicht genug. Brian Gladow, Neuzugang aus Berlin, musste bereits aufgrund von anhaltenden Schulterbeschwerden auf die EM verzichten. Nachdem seither keine

erhebliche Verbesserung festzustellen war, wurde Brian Anfang Juni an der schmerzenden Schulter operiert. Dadurch muss



Brian Gladow

Brian, der als Ersatzmann der deutschen Nationalmannschaft im letzten Jahr WM-Bronze gewann, auch seine Hoffnungen auf eine Olympia-Teilnahme begraben. Aufgrund des vorgenommenen Eingriffes muss von einer Zwangspause von einem halben Jahr ausgegangen werden, wodurch Brian vermutlich auch die gesamte Liga-Saison ausfallen wird.

FC Bayern vermeldet zwei weitere Neuzugänge

Mit der Verpflichtung des als Schraubenkönig bekannten Rumänen Flavius Koczi (Europameister am Seitpferd 2006) und des Polen Roman Kulesza reagiert die Bayern-Führung auf die neuerliche Verletzungsmisere. Roman Kulesza gilt als ausgesprochener Spezialist an Barren und Reck.