



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

Workshop

Tae – Bo

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA: Tae – Bo

Ziele:

- Steigerung der konditionellen Fähigkeiten
- Rhythmisierungsfähigkeit verbessern
- Körperspannung aufbauen
- Stressabbau
- Stoffwechsoptimierung

Materialien: Musik

Abkürzungen: TN = Teilnehmer, ÜL = Übungsleiter, V = Variation

<i>Einstieg 5 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Erklärung des Themas	Erklärung: Was ist Tae – Bo? → Fitnessgymnastik → Kombination aus Aerobic und Kick – Boxen / Taekwondo → Kicken und Boxen mit Schritten zur Musik → Bis zu 800 Kalorien / Stunde können verbrannt werden → Billy Blanks 1989 gilt als Erfinder (nach Beendigung seiner Karriere)	Kreisaufstellung
Techniktraining	Faust bilden: → Faust auf Brust-/ Kinnhöhe → Arm angespannt nach vorne strecken → Vorsicht: Nicht in die Überstreckung gehen!	

<i>Einstimmung 10 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Allgemeine Erwärmung	<u>Aufwärmen:</u> - Auf der Stelle laufen/marschieren - Step Touch / Double Step Touch	mehrere Reihen versetzt bilden, sodass jeder TN den ÜL gut sehen kann
Erhöhung der Körpertemperatur	V: mit Klatschen V: Armbewegungen (Rudern/winken) in alle Bewegungsrichtungen - Knee lift	Musik abspielen

Aktivierung der Stoffwechselprozesse	- Leg Curl V: Bizeps Curls / Arme Über Kopf	
Vorbereitung der aktiven und passiven Strukturen	- V – Step V: vor und zurück - Grape Vine - Side to Side	

Hauptteil 40 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Erlernen der richtigen Schlag - / Kicktechniken des Tae – Bo</p> <p>Mobilisation der Gelenke</p> <p>Ganzkörperkraft-training</p> <p>Gleichgewichts-training</p>	<p>Basisschläge nach und nach einführen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jab (direkter Faustschlag mit der vorderen Hand) - Cross Punch (direkter Faustschlag mit der hinteren Hand) - Hook (seitlicher Faustschlag mit vorderer Hand) - Upper Cut (Faustschlag von unten nach vorne) <p>Basiskicks:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frontkick (Fußschlag nach vorne) - Sidekick (Fußschlag zur Seite) - Backkick (Oberkörper leicht nach vorne neigen → Standbein geht leicht in die Knie → anderes Bein tritt nach hinten aus) - Roundhouse Kick (Bein in Richtung des Gegners beugen, und Unterschenkel mit einer Schnappbewegung nach vorne stoßen) <p>→ Elemente zu einer Choreographie zusammenführen</p> <p>→ Choreographie mehrmals wiederholen</p>	<p>Aufstellung wie bei Warm Up</p> <p>Hinweis geben, dass TN nicht in die volle Streckung der Gelenke gehen</p>

Ausklang 5 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Senkung des Muskeltonus</p> <p>Entspannung</p>	<p>Dehnung der großen Muskelgruppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wadenmuskulatur / Oberschenkelrückseite (ein Bein Strecken → Fußspitzen anziehen, Oberkörper mit gestrecktem Rücken leicht nach vorne beugen) - Oberschenkelvorderseite (Fuß in Richtung Ferse → Hüfte nach vorne durchstrecken) - Oberkörper zur Seite strecken (Arm dazu hoch nehmen) - Oberkörper Richtung Füße führen (langsam Wirbel für Wirbel aufrollen) - Kopf zur Seite drehen → Ohr geht Richtung Schulter (Schulter der Gegenseite aktiv runter ziehen) 	<p>Kreisaufstellung</p>