

Wie kommt die Kampfkunst in den Fitness-Sport?

KSB Göttingen

Zielsetzung/Zielgruppe:

Typische Fitnessangebote wie Thai-Bo, Fit-Boxing oder Box-Aerobic erfreuen sich in der Vereinswelt großer Beliebtheit. Bei mitreißender Musik findet ein intensives Herz-Kreislauf-Training statt, leider oft nur mit wenig Bezug zur Kampfkunst. Das ist schade, denn als Folge werden die Bewegungen meist schlecht ausgeführt, was nicht nur unfunktionell ist, sondern auch zu Verletzungen führen kann. Dazu kommt, dass die einstudierten Bewegungsabläufe häufig ohne jeden Realitätsbezug sind. In diesem Lehrgang soll gezeigt werden, dass es auf die richtige Kombination von Kampf- und Fitness-Sport ankommt, um kampfsportspezifische und konditionelle Trainingseffekte zu erzielen. Sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gibt es Anregungen für eine vielseitige Stundengestaltung mit sinnvollen Technikkombinationen.

Inhalte:

Intensive Technikpflege:-Stellungen und Beinarbeit, -Hand und Fußtechniken
Erarbeitung realistischer Technikkombinationen
Grundlagen der Pratzearbeit
Interaktive Partnerübungen: -1-1, -Box-Drill

LG-Nr. 10799
Termin: Sa., 13.03.2010 (9.00 – 13.30 Uhr)
Ort: Göttingen, BBS III
Referent: Heiko Dervedde
Lizenzverlg.: 5 LE
TN-Gebühr: 10,00 Euro
Anmeldung: Mail: lau@ksb-goettingen.de oder 0551/5311502