

# 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](mailto:lau@ksb-goettingen.de) oder 0551/5311502