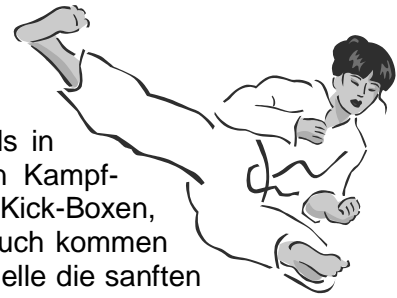




## Karate meets Aerobics – Gunnar Grisl



Schon seit geraumer Zeit gibt es Trends in der Aerobic-Szene, die verschiedensten Kampfsportarten wie Karate, Tae-Kwon-Do, Kick-Boxen, Boxen u.ä. zum Gegenstand machen. Auch kommen im Rahmen der allgemeinen Wellness-Welle die sanften Elemente des Tai Chi und Qui Gong dazu. Es bietet sich an, weitere sanfte Konzepte wie autogenes Training u.a. in die Stunde als Intro oder Abschluss zu integrieren. In der Regel sind die Konzepte und Namen gesetzlich geschützt und von kommerziellen Anbietern verbreitet. *D.h. nur mit entsprechendem Lehrgang des kommerziellen Anbieters darf man in der Regel legal den gesetzlich geschützten Namen benutzen!* Ein Merchandising mit spezieller Kleidung, Equipment und Musik für die TrainerInnen und/oder TeilnehmerInnen für den Unterricht, ist meist mit Bestandteil. Aerobic-Trainer-Erfahrung oder –Lizenz sind in der Regel sinnvolle Voraussetzung oder Bedingung für die Aus- bzw. Fortbildungen. Ein Lehrgang zum Lizenzerhalt (u.a. zur Verwendung des Namens) ist meist regelmäßig notwendig, wie es auch bei anderen Konzepten der Fitness-Szene verbreitet ist.

### Aufbau und Empfehlungen einer Aerobic-Stunde mit Kampfsport-Elementen:

Allgemeine Hinweise: Eine gesamte Stunde kann mit Kampfsportelementen gefüllt sein, was durchaus für bestimmte Teilnehmer reizvoll sein kann, denen sonstige Aerobic zu tänzerisch anmutet. Besonders gelenkschonende, auf „Verbrennung“ zielende Low-Impact-Stunden können hier neue interessante Impulse bekommen. Von Kampfsporttechniken wie Tritten, Schlägen und Blöcken hat in der Regel jede(r) eine gewisse Bewegungsvorstellung, nicht zuletzt aufgrund des Bildes des Kampfsports in den Medien.

Dennoch sollte auch in einer Aerobic-Stunde auf eine richtige **Technik** geachtet werden, die im weiteren in Grobform erklärt wird. Die Bewegungsmuster sollen als zweckorientierte, funktionale Handlung (**kämpfen!**) verstanden werden, nicht nur als „schöne Bewegung“, um so größer ist die Chance eines motivierten, kraftvollen Einsatzes der TeilnehmerInnen, bewusste explosive An- und Entspannung der Muskulatur. Ein wenig Kampfsporterfahrung zu sammeln, ist für den reinen Aerobic-Instructor von Vorteil, auch wenn es nur einige Stunden sein sollten.

Die Betonung liegt auf dem Zurückziehen der Technik („Du berührst eine heiße Herdplatte!“), wodurch einer Überstreckung von Ellbogen und Knien entgegengesteuert wird. Box-Pratzen und Schlagpolster einzusetzen, kann die TeilnehmerInnen motivieren, kraftvollere Bewegungen auszuführen, bzw. sie mehr motivieren, aus sich herauszugehen. Der Instructor kann dabei durch die Gruppe gehen und das Polster entsprechend der gerade ausgeführten Technik hinhalten. Auch ist denkbar, dass während der Ausführung von Blocktechniken der Instructor in den Reihen der TeilnehmerInnen umhergeht und mit langsamen, gut sichtbaren, weit ausgeholten „Schlägen“ die Qualität der Blocktechniken testet, die von den TeilnehmerInnen z.B. gerade wechselseitig während eines „Marching“ ausgeführt werden. Es erhöht die Motivation und das Verständnis für den Sinn der Technik. Auch das Nennen **von Trefferflächen** („unters Kinn!“) beim „Gegner“ erhöhen das Verständnis der Umsetzung.

Eine Veränderung der Organisationsform, z.B. 2 Reihen der TeilnehmerInnen Techniken aufeinander zu ausführen zu lassen, kann eine weitere interessante Bereicherung sein (sofern der „Sicherheitsabstand“ gewährleistet ist), auch ohne ausufernde Chhoreografie, nun kann man auf sein Gegenüber „zielen“.

## Technikauswahl, allgemeine Methodik / Didaktik:

Exemplarische Techniken werden hier in sinnvollen Versionen kurz erklärt und mit ihnen kombinierbare Schrittmuster der Aerobic vorgeschlagen. Nach dem „Treffer“ bzw. dem „Block“ soll die **Technik stets auf gleichem Weg wieder zurückgezogen** werden<sup>1</sup>. Der **Blick folgt der Technik**, ein imaginäres **Ziel wird anvisiert**. Insbesondere bei Kicks ist die Höhe **der Technik so zu wählen, dass eine saubere Ausführung möglich** ist, lieber „zu niedrig“ als zu hoch (was viiiieeel realistischer ist, Jean-Claude van Damme lügt!©).

Aerobic-Schrittmuster	Beispiele für Umsetzungsmöglichkeiten „Karate“	
	Bewegungsvarianten	ausführbare Techniken während des Schrittmusters (vergleiche Tabelle unten)
Side 2 Side Toe Touch	Blick nach vorne	Punch, Block oben, seitlich außen-innen
Step Touch	Vorwärts Rückwärts Seitwärts ½ Zeit (→ Squat)	Punch, Reverse Punch Block oben, seitlich außen-innen
Step Knee Lift	Vorwärts	Front Kick
Double Step Touch (oder mehr als 2 in eine Richtung)	Vorwärts Rückwärts Seitwärts ½ Zeit (→ Squat)	Ellbogen seitwärts, Side Kick
Lunge („Ausfallschritt nach hinten“)	In der Zeit, ½ Zeit	Punch, Reverse Punch Block oben, seitlich außen-innen
Lunge Front („Ausfallschritt nach vorne“)	In der Zeit, ½ Zeit	Punch, Reverse Punch Block oben, seitlich außen-innen
Mambo		Punch auf Beat 1
Squat	Statisch haltend, seitlich	
Knee Lift	Vor dem Körper Diagonal vor den Körper	Front / Side / Back Kick, Kniestoß
Double Knee Lift		Side Kick ½ Zeit

<sup>1</sup> Wird die Technik nach der Ausführung „fallengelassen“, öffnet das Trefferfläche für den potentiellen Gegner

Kurzbeschreibung von „Karate“-Techniken, die während der oben beschriebenen Bewegungsmuster ausgeführt werden können (auf japanisch wird hier verzichtet, englisch bevorzugt, um den Vergleich zu anderer gängiger „Kampfsport-Aerobic“ zu ermöglichen):

Technik (Auswahl)		Kurzbeschreibung
<b>Hand- / Faust- / Armtechniken</b>		
Punch		Fauststoß mit der Führungshand bzw. der vorderen Faust
Reverse Punch		Fauststoß mit der Schlaghand bzw. der hinteren Faust
Elbow (Ellbogenstoß)  Wichtig: stabilisieren des Schultergelenkes	front	Ziel liegt direkt vor einem, Ellbogen „steigt auf“ („unters Kinn“)
	side	Ziel liegt seitlich, ausholen vor dem Körper, Stoß zur Seite („in die Rippen“)
	back	Ziel liegt dicht hinter einem, ausholen vor dem Körper, Stoß eng am Körper entlang nach hinten („in den Magen“)
	circle	Ziel liegt direkt vor einem, Ellbogen im Halbkreis auf horizontaler Ebene („aufs Ohr Kinn“)
	up	Ziel liegt direkt vor einem, Ellbogen „steigt auf“ („unters Kinn vom Gegner“)
<b>Tritte/Knie-Stöße</b>		
Kick (Tritt)  generell gilt hier auch in der Streckphase ein leicht gebeugtes Kniegelenk beizubehalten, zu hohe Kicks auf Kosten aufrechter Haltung sind zu meiden	front	Tritt nach vorne, Trefferfläche Fußballen, Ferse oder Spann
	side	Tritt seitlich, Trefferfläche Fußaußenkante a) in der Zeit b) ½ Zeit, d.h: Beat 1: Knie heben Beat 2: seitlich strecken, Fußkante „trifft“ Beat 3: Knie heben Beat 4: Fuß absetzen
	back	
	roundhouse	gebeugtes Bein seitlich anheben, Fuß trifft halbkreisförmig ins Ziel, Trefferfläche Spann oder Fußballen, auf gleichem Weg zurück und absetzen
<b>Abwehr-/Blocktechniken</b>		
Block (Abwehrtechnik)	oben	Unterarm (Faust) leitet Angriff zum Kopf nach oben um
	unten	Unterarm (Faust) leitet Angriff zum Unterleib nach außen um
	seitlich aussen	Unterarm (Faust) leitet Angriff zum Körper nach aussen um
	seitlich innen	Unterarm (Faust) leitet Angriff zum Körper nach innen um

In der Stunde selber werden diese Elemente zu einer „Kampf-Choreografie“ vereint, wichtig beim fertigen Produkt ist das Wechselspiel von Spannung und Entspannung, aufrechte Haltung und das imaginäre Treffen eines Zieles.

Banzai!