

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort.....	11
2	Die Zielgruppen.....	13
3	Die koordinativen Fähigkeiten	15
4	Die Funktionen des Kickbox Aerobic Instructors im Unterricht	19
5	Aufstellungsformen und Laufwege im Kickbox Aerobic	23
6	Die Techniken im Kickbox Aerobic	25
6.1	Die Ausgangshaltung.....	26
6.2	Die Bewegung aus der Kampfstellung	28
6.2.1	Beschreibung und Analyse	28
6.2.2	Fehler und Fehlerkorrektur	29
6.2.3	Steps.....	30
6.3	Die Armtechniken im Kickbox Aerobic	32
6.3.1	Der Jab.....	32
6.3.2	Der Punch	37
6.3.3	Backfist.....	40
6.3.4	Hook.....	43
6.3.5	Elbow	48
6.3.6	Chop.....	54
6.4	Die Beintechniken im Kickbox Aerobic.....	56
6.4.1	Knee Kick	56
6.4.2	Front Kick	62
6.4.3	Roundhouse Kick	65
6.4.4	Back Kick	70
6.4.5	Side Kick	74
6.4.6	Axe Kick	76
6.5	Ausweichbewegungen	80
6.5.1	Sidebend	80
6.5.2	U-Turn	81

6.6	Weitere technische Elemente	82
6.6.1	Speedball	82
6.6.2	Rope Skipping (Seilchenspringen).....	82
7	Das Modulsystem zur Zusammenstellung von Techniksequenzen	83
8	Stretching als Verletzungsprophylaxe, Vorbereitung und Kompensationstraining.....	89
9	Ausdauer im Kickbox Aerobic.....	93
10	Die Kursdurchführung	97
10.1	Workout (kampfsportspezifische Kräftigung).....	97
10.2	Die Musikauswahl	98
10.3	Das Cueing.....	99
10.4	Der Stundenaufbau.....	101
10.4.1	Warm-up	101
10.4.2	Pre-Stretch	102
10.4.3	Hauptteil	102
10.4.4	Cool-down	102
10.4.5	Stretching	103
10.5	Die Einbindung von Kickbox Aerobic in den Wochenstundenplan	103
10.6	Die Motivation	104
11	Literaturverzeichnis	106
12	Anhang.....	111
12.1	Anhang 1 - Empfohlene Literatur zur Weiterbildung.....	111
12.1.1	Funktionelle Anatomie	111
12.1.2	Bewegungslehre.....	111
12.1.3	Trainingswissenschaft	112
12.1.4	Taekwondo / Kickboxen / Boxen	112
12.1.5	Aerobic	113
12.1.6	Ausdauertraining	113

12.1.7 Stretching	114
12.1.8 Krafttraining	114
12.2 Anhang 2 - Ausbildungsinstitutionen	116
12.2.1 Deutschland	116
12.2.2 Österreich	118
12.2.3 Schweiz	118