

BUDO AEROBIC

Eine kurze Einleitung

Karate-Verein Langenselbold e.V. 1969

www.kvl.info

Tel. (06181/976557) email: info@kvl.info

Training jeden Mittwoch 20.00 - 21.30 Uhr in der
Turnhalle der Weinbergschule, Langenselbold

Die wichtigsten Trainingsregeln:

1. Denke bei allen Bewegungen immer an die **Grundspannung**:
aufrecht stehen, Brust anheben, Bauch einziehen und Rücken und Gesäß anspannen.
2. Achte auch auf die **korrekte Arm- und Fausthaltung** in der Ausgangsstellung und in der Bewegung. Faustbildung: Beginne mit der flachen Hand, rolle die Finger eng ein, dann Daumen auf den Mittelfinger legen. Die Arme anwinkeln, die Unterarme sind fast parallel, Fäuste vor den Oberkörper in Kinnhöhe halten, Daumen zueinander.
3. Die **Handgelenke** müssen **immer gestreckt** sein, dürfen nicht nach oben oder unten abknicken, Unterarm und Handrücken bilden eine gerade Linie.
4. Halte **Ellbogen und Kniegelenke** immer leicht gebeugt. Führe die Bewegung nie bis zum Anschlag aus, bzw. **strecke die Gelenke nie ganz durch!**
5. Bei Übungen mit gebeugten Kniegelenken sollen die **Knie immer gelenk schonend in Richtung Fußspitzen** bewegt werden.
6. Achte stets auf das **aktive Zurückziehen der Bewegung**. Also nicht nur kraftvoll schlagen und kicken, sondern auch kraftvoll zurück in die Ausgangsstellung kommen.
7. **Halte den Atem beim Üben nie an**. Denke an die Bauchatmung. Atme beim Schlagen, Stoßen und Kicken aus und bei der Rückführung des Armes oder Beines ein.
8. Beim Rückwärtszählen von **8 bis 1** wird **laut mitgezählt** um die Atmung aktiv zu unterstützen

Die Grundstellung:

Du stehst aufrecht mit schulterbreit geöffneten Füßen, die Fußspitzen zeigen nach außen, der Rücken ist gerade, die Knie sind leicht gebeugt, der Körperschwerpunkt befindet sich in der Mitte der Standfläche. Die Arme sind angewinkelt, die Unterarme fast parallel, die Fäuste vor den Oberkörper in Kinnhöhe halten, Daumen zueinander. Die Handgelenke bleiben immer in Verlängerung zum Unterarm und knicken nicht ein.

Die Schrittstellung:

Du stehst aufrecht, der Rücken ist gerade. Ein Bein steht vorn, wobei das Knie gebeugt und der Fuß leicht nach innen gedreht ist. Der andere Fuß steht versetzt hinten. Der Körperschwerpunkt befindet sich mehr auf dem vorderen Bein. Diese Stellung wird auch Kampfstellung genannt.

Fauststöße:

nach jedem Fauststoß wird die Faust aktiv wieder zurück gezogen und die Ausgangsposition eingenommen

Der Punch (gerader Stoß)

Du stehst in der Grundstellung, die Faust wird mit einer Vierteldrehung gerade nach vorn gestoßen. Dabei wird die Hüfte eingedreht, das gleichseitige Bein gebeugt und die rechte Schulter mit nach vorn genommen.

Der Cross (seitlicher Stoß)

Du stehst in der Grundstellung, die Faust wird mit einer Vierteldrehung zur gegenüber liegenden Seite gestoßen. Dabei wird die Hüfte eingedreht, das gleichseitige Bein gebeugt und die Schulter mitgenommen.

Der Jab (kurzer Stoß)

Du stehst in der Schrittstellung, die Faust wird kurz und schnell über dem vorderen Bein gerade nach vorn gestoßen. Die Hüfte bleibt gerade. Wegen des Tempos kann die Faust ohne Drehung nach vorn gestoßen werden.

Der Hook (Seitwärtshaken)

Du stehst in der Grundstellung, die Faust wird etwa halbkreisförmig mit einer großen Ausholbewegung über die Seite in Kinnhöhe vorgestoßen. Dabei wird die Hüfte eingedreht, das gleichseitige Bein gebeugt und die stoßende Schulter mit nach vorn genommen.

Der Uppercut (Aufwärtshaken)

Du stehst in der Grundstellung, die Faust wird halbkreisförmig mit einer großen Ausholbewegung von unten kraftvoll nach oben bis in Kinnhöhe gestoßen. Dabei wird die Hüfte eingedreht, das gleichseitige Bein gebeugt und die stoßende Schulter mit nach vorn genommen. Der Blick ist nach vorn gerichtet.

Fußstöße:

Der Kneekick (Kniestoß nach vorn)

Du stehst in der Grundstellung, hebe das Knie an bzw. stoße es nach vorn. Nimm dazu die Hüfte mit vor und lege den Oberkörper leicht nach hinten. Der Fuß des gebeugten Beines ist gestreckt, der Standfuß ist auswärts gedreht. Das Knie wird nach dem Stoß bewusst zurückgezogen.

Der Frontkick (Vorwärtstritt)

Du stehst in der Grundstellung, das Knie wird angehoben und der Unterschenkel schnell und kräftig nach vorn gestoßen, dabei wird der Fuß gestreckt, das Bein bleibt beim Stoß leicht gebeugt und wird nicht voll durchgestreckt! Die Hüfte wird leicht mit nach vorn genommen und der Oberkörper legt sich leicht nach hinten. Der Standfuß ist auswärts gedreht. Das Bein wird nach dem Stoß bewusst zurückgezogen.

Der Sidekick (Seitwärtstritt)

Du stehst in der Grundstellung, der linke Fuß wird auswärts gedreht zum rechten Bein herangezogen, das rechte Knie wird angehoben und der gebeugte Fuß wird seitlich weggestoßen, wobei die rechte Ferse den Stoß führt. Der Oberkörper wird beim Stoß zur linken Seite geneigt, der rechte Arm wird parallel zum oberen Bein gestreckt. Kopf, Gesäß und Ferse bilden eine gedachte Linie. Nach dem Stoß wird das Bein bewusst zurückgezogen in die Ausgangsstellung.

Der Backkick (Rückwärtstritt)

Du stehst in der Grundstellung, das Knie wird angehoben, dann wird der gebeugte Fuß gerade nach hinten gestoßen, wobei die Ferse führt. Der Oberkörper wird dabei nach vorn gebeugt. Der Fuß des Standbeins ist gerade, der Blick ist nach vorn gerichtet. Der Fuß wird nach dem Stoß bewusst zurückgezogen in die Ausgangsstellung.