

*SPORT TRENDS • SPORT TRENDS*



Sonny Klausmann

# **KICK BOX ROBIK BASICS**

Fitnessstraining für Einsteiger

Meyer & Meyer Verlag

# Inhalt

<b>WS</b>	<b>Einführung</b> .....	<b>7</b>
	1.1 Was ist Kick Box Robic? .....	9
	1.2 Kleidung und Ausrüstung .....	9
	1.3 Persönliche Zielsetzung .....	11
<b>ö</b>	<b>Physiologische und anatomische Grundlagen</b> .....	<b>13</b>
	2.1 Das Herz-Kreislauf-System .....	13
	2.2 Grundlagen der Energiebereitstellung .....	15
	2.3 Muskulatur .....	19
<b>^}</b>	<b>Trainingswissenschaftliche Grundlagen</b> .....	<b>23</b>
	3.1 Trainingsziele .....	23
	3.2 Trainingsmethoden .....	26
	3.3 Musikauswahl .....	34
	3.4 Stundenaufbau .....	34
	<b>Praxisübungen</b> .....	<b>37</b>
<b>Q</b>	<b>Techniktraining Arme: Punches</b> .....	<b>39</b>
	4.1 Warm-up .....	40
	4.2 jab .....	47
	4.3 Cross .....	48
	4.4 Uppercut .....	49
	4.5 Hook .....	50
	4.6 Flurry .....	52
	4.7 Speed Bag .....	53
<b>Q</b>	<b>Techniktraining Beine: Kicks</b> .....	<b>55</b>
	5.1 Warm-up .....	57
	5.2 Front Kick .....	61
	5.3 Back Kick .....	62
	5.4 Side Kick .....	63

5.5	Roundhouse Kick	.64
5.6	Shuffle	.65
5.7	Slipping	.66
5.8	Bob and Weave	.67
<b>Konditionstraining</b>		<b>.69</b>
6.1	Koordination: Punch- und Kickkombinationen	.69
6.2	Ausdauertraining	.81
6.3	Muskeltraining	.84
6.4	Stretching	.88
<b>Partnerdrills</b>		<b>.97</b>
<b>Anhang</b>		<b>.111</b>
Abbildungen und Tabellen		.111
Literatur		.112
Bildnachweis		.112

Im Folgenden wird der Einfachheit halber einheitlich die männliche Anrede gewählt. Natürlich werden beide Geschlechter damit angesprochen.