

**MOVE TO THE MUSIC**  
Band 5

**KiBoE**  
- **KickBoxExercise**

Ines Vogel / Steffen Keine

Meyer & Meyer Verlag

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>1 Einleitung</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>2 Entstehung - zur Geschichte von KiBoE</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>3 Inhalte des KiBoE</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>4 Erläuterungen zum Trainingskonzept</b> . . . . .	<b>12</b>
<b>5 Wirkung des KiBoE</b> . . . . .	<b>15</b>
5.1 Vergleich Kampfsporttraining - KiBoE. . . . .	19
5.2 Wie trainiere ich richtig?. . . . .	20
5.2.1 Erstes Trainingsprinzip: Wechsel von Belastung und Erholung . . . . .	20
5.2.2 Zweites Trainingsprinzip: Steigerung der Belastung. . . . .	24
5.2.3 Drittes Trainingsprinzip: Prinzip der Vielseitigkeit . . . . .	26
5.3 Trainingseffekte im Hinblick auf das Zusammenspiel von Körper und Geist ..	28
<b>6 Einführung in die Grundtechniken des KiBoE sowie Aufschlüsselung der Fehlerquellen.</b> . . . . .	<b>29</b>
6.1 Allgemeine Richtlinien zurTechnikausführung ..	31
6.2 Techniken des KiBoE. . . . .	32
6.2.1 Einleitung. . . . .	32
6.2.2 Grundstellung 1 (schulterbreit geöffneter Grätschstand) .	33
6.2.3 Grundstellung 2 (Schrittstellung frontal). . . . .	37
6.2.4 Armtechniken. . . . .	39
6.2.5 Deckungs- und Abwehrtechniken. . . . .	52
6.2.6 Beintechniken. . . . .	57

<b>7 Übersicht zum allgemeinen Übungsablauf/ Stundenaufbau. ....</b>	<b>68</b>
7.1 Allgemeine Richtlinien und Inhalte der einzelnen Stundenabschnitte. ....	70
7.1.1 Vorbereitung. ....	70
7.1.2 Warm-up. ....	71
7.1.3 Kardio-Kombinationsteil. ....	86
7.1.4 High Condition. ....	87
7.1.5 Cool down. ....	90
7.1.6 Workout/Isolationsübungen. ....	91
7.1.7 Stretch und Relax. ....	107
7.2 Sinnvolle Dehnübungen. ....	109
7.2.1 Dehnung in der Rückenlage. ....	109
7.2.2 Dehnung im Sitzen. ....	115
7.2.3 Dehnung im Kniestand. ....	121
7.2.4 Dehnung im Stand. ....	124
 <b>8 Varianten des Übungsaufbaus ..</b>	<b>128</b>
 <b>9 Trainingsprogramm für Beginner</b>	<b>130</b>
9.1 Einleitende Worte zum Übungsbeginn	130
9.2 Warm-up. ....	131
9.3 Kardio-Kombinationsteil. ....	146
9.4 High Condition. ....	153
9.5 Cool down. ....	156
9.6 Workout/Isolationsübungen. ....	158
9.7 Stretch und Relax. ....	170
 <b>10 KiBoE mit Musik. ....</b>	<b>180</b>
 <b>11 Diskografie. ....</b>	<b>184</b>
 <b>12 Literatur. ....</b>	<b>189</b>
Bildnachweis. ....	189