

Kara-T-Robics™

Back to the roots: Schon Anfang der 90er gab es die Synthese von Aerobic und Kampfsport, ohne bunte Boxbandagen oder Spezialausrüstung. Kara-T-Robics™ konzentriert sich auf gelenkschonende Ausführung traditioneller Karate-Techniken mit Kontrolle und Spaß, in leicht nachvollziehbarer Form.



Legende:

li = links	re = rechts	vw = vorwärts	rw = rückwärts	ots = "on the spot" (am Platz)
HPR= „Holding Pattern Removal“ = Bewegungsmuster als Aufbauhilfe zum Seitenwechsel oder „sammeln“ der Gruppe an schwierigen Stellen, Bewegungen fallen im weiteren Verlauf weg				
Gesehen von Ausgangsposition→		Nord= vorne	Süd= hinten	West= links Ost= rechts
Layer = „Schicht“, vereinfachte Vorstufe mit gleichen „Belastungsmustern“ der Zielbewegung				

© Kurzfristige Änderungen und Fehler wegen Vergesslichkeit meinerseits oder umständehalber sind möglich! ©
 Tipp: Übernimm nicht alles für Deine Stunden auf einmal, ändere in „Deine“ Schritte, schlachte die Methodik aus!
 Am Ende: u.U. „Divide & Match“, Block A re, Block B li, Block C re, Block A li, Block B re, Block C li
 Besonderheiten: dynamische Pre-Stretches Adduktoren, ischiokrurale Gruppe sinnvoll! (→ zu hohe Kicks der TeilnehmerInnen trotz gemäßigttem Bewegungsvorbildes)

a l j k l k j a



Block A

Beat	Bewegungsmuster	Hinweise, Methodik, etc.
1-8	Lunge Front ½ Zeit (mit „doppelter Tigerkralle“)	Squats, Step Touch Lunge Front ½ Zeit, Step Touch
1-8	Double Step Touch re-li (Blick Ost, Punch re auf 1, 4)	Lunge Front ½ Zeit, Double Step Touch (wh links!)
1-8	Squat li-re + Ellbow Side	
1-8	Pivot ½ Zeit (Punch auf 1-2, Blick Nord, Drehung auf 3-4, Punch auf 5-6, Blick Süd, Drehung zurück auf 7-8)	2 Squat, 8 March

Block B

Beat	Bewegungsmuster	Hinweise, Methodik, etc.
1-8	4 Lunge Front vw im Wechsel + Punch 1,3,5,7	Visual Preview, 8 Walk rw
1-4	Walk 4 rw („Deckung“)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4 March, 2 Knee Lift ▪ 4 March, Double Knee Lift ▪ Double Step Touch+Knee, 2 Step Knee Lift, HPR Step Touch
5-8	Side Kick ½ Zeit	
1-4	Double Step Touch li +Knee Strike auf 4	
5-8	2 Step Knee (Strike: Hände fassen „Kopf“)	
1-8	Double Step Touch vw-rw, Punch auf 1,3,4 / „Deckung“ auf 5-8	

Block C

Beat	Bewegungsmuster	Hinweise, Methodik, etc.
1	Front Kick re	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Knee Lift re, 3 March ots, wh li ▪ Front Kick re, 3 March ots, wh li ▪ Front Kick re, 3 March ots, Side Kick li, 3 March ots ▪ 90°-Drehung einführen
2-4	March ots 90° re (Blick bleibt Richtung Nord!)	
5	Side Kick li	
6-8	March ots 90° li (Blick bleibt Richtung Nord!)	
1-2	Front Kick re	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4 Knee Lift ▪ 4 Front Kick
3-4	Front Kick li	
5-6	Side Kick re (Blick Ost)	
7-8	Side Kick li (Blick West)	
1-4	Squat re (Kreuzblock oben)	Squat alternating (Deckung = Start- und Endposition für Block!)
5-8	Squat li (Kreuzblock unten)	
1-4	Step Touch re frontal Punch re auf 1 Reverse Punch auf 2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Step Touch ▪ Step Touch frontal ("vor-zurück pendeln") ▪ + Punch (vordere Faust, Führungshand) ▪ +Reverse Punch (hintere Faust, Schlaghand) ▪ Seitenwechsel, Reduzieren bis zwei Ausführungen auf jeder Seite, Add On
5-8	wh	

Musik

Stretching

Soundtrack vom Film "Tiger and Dragon"

(im Original *Crouching Tiger, Hidden Dragon*, traurig schön, am Ende alle tot...)

Wichtige Info

Der Begriff **Kara-T-Robics™** ist (wie viele andere!) urheberrechtlich geschützt und darf nur von entsprechend geschulten TrainerInnen benutzt werden!

www.kara-t-robics.de / www.kara-t-robics.com



Viel Spaß!

GUNNAR GRISL

gunnar.grisl@berlin.de

DTB-Ausbilder

DTB-Aerobic-Mastertrainer

DTB-Step-Mastertrainer

Judo-Trainer-B, Karate-Übungsleiter

www.aerobic-martialarts.de

www.aerobic-buch.de

www.kampfsport-buch.de

a l j k l k j a