

# Thai Bo

## Was ist Thai Bo?

Thai Bo steht für **Taekwondo** und **Boxen**. In Kombination mit Aerobic entstand ein einzigartiges Programm für alle, die den besonderen „Kick suchen und in kürzester Zeit viel erreichen wollen. Thai Bo ist deshalb so erfolgreich, weil das Training ohne besondere Choreographie zu einem motivierenden, schweißtreibenden Powerworkout führt. Thai Bo eignet sich hervorragend dazu, Stress abzubauen, das Selbstbewusstsein zu stärken, die Muskeln zu kräftigen und Kalorien zu verbrennen.

## Geschichte des TaeKwonDo:

Um auf die Wurzeln des Thai Bo zu kommen, machen wir eine kurze Exkursion nach Korea. TaeKwonDo ist sowohl eine uralte koreanische Kampfkunst, als auch ein relativ neues, modernes Kampfsystem. Grabmalereien des 37. J. v. Chr. entstandenen Königreichs Koguryo im Norden Koreas, zeigen heute noch übliche TaeKwonDo-Techniken und dokumentieren, dass zumindest TaeKwonDo ähnliche Kampfpraktiken bereits vor 2000 Jahren in Korea bekannt waren.

Neu systematisiert und unter dem Namen TaeKwonDo vorgestellt, wurde es allerdings erst 1955 von dem koreanischen Generalmajor a.D. Choi Hong-Hi, der sich mit Recht als Erneuerer der Kampfkunst seines Heimatlandes bezeichnen darf. Ihm verdanken wir auch seine weltweite Verbreitung, indem er durch eine Reihe von Großveranstaltungen und Demonstrationen diese Kampfkunst zu uns brachte. 1965 machte er mit einem Demonstrationsteam in München TaeKwonDo auch in Deutschland bekannt. Großmeister Kwon Jae Hwa, ein Mitglied des damaligen Teams, blieb in München und war bis 1972 bei der Verbreitung in Deutschland maßgeblich beteiligt.

Der Begriff TaeKwonDo besteht aus drei altkoreanischen Wörtern, die das Wesen dieser Kampfkunst ausdrücken:

### **Tae**

bedeutet im Sprung mit dem Fuß treten, stoßen oder schlagen und kennzeichnet somit die Fußtechniken.

### **Kwon**

heißt wörtlich Faust und steht für die Handtechniken.

### **Do**

ist vom chinesischen abgeleitet und hat besonders im Buddhismus die sinnbildliche Bedeutung der geistigen Entwicklung, des Weges. Im

TaeKwonDo hat Do die Bedeutung der Erkenntnis durch das Üben von TaeKwon. Diese Erkenntnis kann oberflächlich bleiben oder auch sehr tiefgreifend sein, je nachdem wie intensiv geübt wird. Das bedeutet, wir haben die Möglichkeit unsere geistige und körperlichen Kräfte zu schulen und zu entwickeln.

**Erklärtes Ziel des TaeKwonDo ist es, Körper und Geist zu trainieren.**

### **Was bewirkt Thai Bo?**

Thai Bo ist energiegeladen, explosiv, kraftvoll und beflügelnd. Man wird konditionell stärker, verliert viele Fettanteile, gewinnt an Kraft, und das Selbstvertrauen wird gestärkt. Die verschiedenen Übungsabläufe die einfach zu erlernen sind, verleihen viel Energie, das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt, was natürlich die Kondition steigert. Kondition ist das Verhältnis zwischen Sauerstoffaufnahme und deren Verarbeitung in den verschiedenen Organen, das heisst eine optimale Energieversorgung des Körpers wird gewährleistet. Durch die einzelnen schnellen Übungen wird die Explosivkraft gesteigert und gleichzeitig die Nervenmotorik angeregt. Man trainiert die Aktions- und Reaktionsschnelligkeit.

### **Welche Muskeln werden in der Hauptsache trainiert?**

Eigentlich braucht es jeden Muskel am Körper. Aus diesem Grunde fühlt sich der Teilnehmer nach dem Thai Bo Training fit und gesund. Viele Muskelgruppen werden angesprochen. Unseren allgemeinen "Problemzonen" wird besonderes Interesse geschenkt. Die allgemeinen "Problemzonen" sind in der heutigen Gesellschaft vorwiegend Bauch, Rücken, Gesäss und Schulterpartien.

Durch die Fusstechniken werden die Knie oft hochgezogen, mit der verbundenen Beanspruchung der Bauchmuskulatur. Durch das Strecken der Beine in alle Richtungen benötigt man den Gesässmuskel. Durch die Schlag- und Stosstechniken der Arme, bewegt sich die Schulterpartie viel. Dadurch lösen sich manche Spannungen im Nackenbereich. Effekt davon kann sein, dass Kopfschmerzen verschwinden.

Wovon viele Menschen sich scheuen, ist Muskelkater. Wer liebt diese "Katze" schon gern? Muskelkater gibt es eigentlich beinahe keinen, da keine Muskeln zu stark unter Belastung trainiert und auch nicht übersäuert werden. Zusätzlich beugt das Auslauftraining einem Muskelkater vor.

## Grundlagen der Faust-Schlagtechniken

### Box/Punch-Haltungsgrundtechnik:

- korrekte Körperhaltung (Po angespannt, Knie leicht gebeugt)
- Bauchmuskulatur wird fest angespannt
- Schulterbereich locker, in den Gelenken bewegen
- feste Fausthaltung, Daumen **vor** das zweite Glied des Mittelfingers legen
- Handrücken und Unterarm bilden eine Linie
- Handflächen zeigen zueinander, sind auf Kinnhöhe
- Unterarme **vor** (nicht an) dem Oberkörper, fast parallel
- Arme/Beine beim Schlagen oder Treten immer leicht gebeugt halten, rechtzeitig abstoppen (aktives Zurückziehen)
- gleichmäßiges Atmen bzw. Kampfschrei

**Führhand** = kampfvorbereitende Hand (Rechtshänder die linke Hand, Linkshänder die rechte Hand)

**Schlaghand** = kampfausführende Hand (Rechtshänder die rechte Hand, Linkshänder die linke Hand)

### Punch mit der Schlaghand

Hintere Faust geht nach vorne (Schulter mitnehmen), dabei geht die gleiche Körperseite mit nach vorne und das hintere Bein/Hüfte dreht leicht nach innen/vorne.

### Jab mit der Führhand

Vordere Faust geht nach vorne, Schulter geht hoch/vor zum Kinn/Ohr, um die Kinnseite zu decken.

### Grundstellung mit Deckung der Arme:

**Parallel (Plié)-Stellung** = Schulterbreiter Stand mit parallelen Füßen, Fußspitzen zeigen nach vorne. Beine leicht gebeugt, Arme in Kampfstellung.

**Frontal-/Kampfstellung** = Ein Bein vorne, das andere Bein einen Schritt nach hinten (Schrittstellung).

**Abtauchen** = Ausweichen, um dem Schlag des Gegners zu entkommen. Oberkörper leicht nach vorne neigen, dabei leicht in die Knie gehen, damit der Schlag des Gegners über dem Kopf vorbei geht.

## Box/Punch-Schläge:

- Punch** = Gerader Faustschlag nach vorne, rechts oder links.  
**Jab** = Schnell und ständig geschlagene Führhand, um den Gegner zu beschäftigen und auf Distanz zu halten.  
**Uppercut** = Aufwärtshaken auf Körper oder Kinn.  
**Cut/Hook** = Seitwärtshaken zum Kopf, an der Deckung des Gegners vorbei.

## Blöcke und Speedballtechnik:

- Speedball** = Ein- oder beidarmig rotierende Unterarmbewegung, zur Kräftigung der Schultern und Verbesserung der Kraftausdauer.  
**Gesichtsblock** = Er wird zur Abwehr von Angriffen gegen Hals und Gesicht verwandt. Die Faust des Blockarms wird vor dem Gegenbewegungsarm auf dem direkten Weg in Richtung der gegenüberliegenden Schulterlinie geführt. In Höhe der Schulter beginnt die Drehung des Unterarmes mit der Außenseite nach oben. In der Endstellung befindet sich der Unterarm eine Handbreite vor und knapp über der Stirn. In der Gegenbewegung wird der andere Arm hinter dem Blockarm senkrecht zur Bereitschaftsstellung heruntergezogen.  
**Kreuzblock** = Ein weiterer Abwehrblock zum Schutz des Kopfes. Die Innenseiten der Unterarme werden vor/über dem Kopf gekreuzt. In der Endstellung sind die Arme gespannt und eine Handbreit vor dem Kopf.  
**Innenarmblock** = Aus der Deckung heraus bewegen wir uns in die 90° Rückwärtsstellung und führen den Blockarm in Schulterhöhe zur Seite heraus. Unterarm (Innenseite zeigt als Block nach außen) ist rechtwinklig zum Oberarm fest angespannt.

## Grundlagen der Bein-Kicktechniken:

- Frontkick** = Nach vorne getretener Fußtritt. Oberkörper bleibt aufrecht, Brustbein angehoben, Arme in Kampfstellung, Fußspitze des Standbeines zeigt deutlich nach außen, Ferse nach innen, Hüfte des Trittbeins leicht nach vorne nehmen, Knie anheben und mit dem Unterschenkel/Fuß nach vorne kicken/treten und wieder zurückziehen (aktives zurückziehen), Oberkörper bleibt gerade, Fuß ist point. Gelenke beim Treten leicht gebeugt halten (kein Gelenkansschlag!)
- Kneekick** = Mit dem Knie zum Körper des Gegners stoßen. Ausführung siehe oben, Unterschenkel angewinkelt, Fuß bleibt point.
- Sidekick** = Zur Seite getretener Fußtritt. Ferse des Standbeines wird in Richtung des Kicks gedreht, Oberkörper und Hüfte seitlich zum Gegner drehen, Knie Richtung Brust ranziehen und dann mit dem Unterschenkel/Fuß seitlich zum Gegner treten und wieder zurückziehen (aktiv) - Ferse, Gesäß und Kopf bilden eine Linie. Fuß ist flex, Zehen zeigen nach unten, Ferse nach oben. Trittfläche ist die Fersenaußenseite des Fußes. Kraft kommt hauptsächlich aus

Gesäß-, Rücken- und seitlicher Rumpfmuskulatur.

**Backkick** = Aktionsbein wird eng, am Standbein vorbei, nach hinten getreten. Oberkörper leicht nach vorne nehmen, Knie anziehen und gerade nach hinten treten und wieder zurückziehen (aktiv). Oberkörper und fast gestrecktes Bein bilden eine Linie. Ferse zeigt nach oben, Fußspitze nach unten, Becken bleibt gerade. Standbein bleibt leicht gebeugt.

#### Literatur:

Dienersberger, R. Thai- Bo. Der neue Power- Trend. BLV  
Verlagsgesellschaft mbH. München Wien Zürich 2001  
ISBN 3-405-16221-1