

<b>Fachtagung</b>	<b>Am</b> <b>26.11.06</b>	<b>In</b> <b>Herne</b>
<b>Titel des Workshops</b>	Neue Trends im Jugendtraining (Tae Bo)	
<b>Leitung</b>	Nicole Lemke	



## Themenspezifische Ergebnisse (Handout)

<b>Ziele/Inhalte</b>	
Anhand einer beispielhaften Tae Bo- Stunde sollen die Teilnehmer einen Einblick in neue Trends bekommen. Besonders Jugendliche brauchen Abwechslung im Trainingsalltag. Trainer und Übungsleiter erlernen neue Bewegungsformen, die sie in das Judotraining z.B. in das Aufwärmen einbauen oder als Grundlagenausdauertraining den Jugendlichen anbieten können.	
<b>Übungsformen</b> (Bewegungsorientierter Workshop)	<b>Diskussionsbasis</b> (Themenorientierter Workshop)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundtechniken Armarbeit: „punch“, „cross punch“, „upper cut“, „hook“</li> <li>- Grundtechniken Beinarbeit: „knee kick“, „front kick“, „side kick“, „back kick“</li> <li>- Kombinationsmöglichkeiten von Arm- und Beinarbeit, sowie Sprungvarianten</li> <li>- Warm up und Cool down</li> </ul>	
<b>Hinweise zur Umsetzung</b>	
Musiktempo: Warm up: 125-135 bpm, Cardio-/ Ausdaueranteil 140-155 bpm, Cool down: 110-125 bpm, für Kräftigung 120-135 bpm Als Aufwärmtraining, Ausdauertraining oder auch als Kräftigungstraining (mit Hilfsmitteln wie Therabändern oder Hanteln) möglich. Für alle Zielgruppen geeignet, eventuell Musikstil und –tempo anpassen! Bei Kindern bis 14 Jahren im Ausdauertraining nur bis 140 bpm... Auf Teilnehmer achten, am besten Freestyle, d.h. ohne vorgefertigte Choreographie, unterrichten.	
<b>Diskussionsschwerpunkte, Fragen / Kommentare / Anmerkungen der Teilnehmenden</b>	
Kann Tae Bo jeder Übungsleiter in sein Training miteinbeziehen? Grundsätzlich ja, es sollte vorher etwas mit Musik geübt werden und der Kreativität beim Aufbau und der Umsetzung von Tae Bo freien Lauf gelassen werden.	
<b>Weitere Informationen (Literatur, Ansprechpartner, Internetadressen)</b>	
Literatur: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gritt Ockert: Tai-Bo-Aerobic. Das neue Ganzkörpertraining. Sportverlag Berlin 2001. ISBN 3-328-00906-X</li> <li>- M.Zöllner und C.Heining: Power-Tai-Bo. Rowohlt Verlag 2003. ISBN 3-499-61042-6</li> <li>- Robbi Dienersberger: Richtig Tai-Bo. BLV Sportpraxis Top 2002. ISBN 3-405-16301-3</li> </ul>	
Professionell gemixte CDs: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="http://www.aerobic-and-more.de/alt/musik/">www.aerobic-and-more.de/alt/musik/</a> Hier findet man eine Liste aller bekannten Hersteller</li> <li>- <a href="http://www.move-ya.com">www.move-ya.com</a> Mein persönlicher Tipp ☺</li> </ul>	
Lizenzen: Der LSB bietet gute Seminare zum Thema an.	