DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

KamiBo !

Was kennzeichnet das KamiBo® 2.0 Training konkret?

KamiBo® 2.0 ist ein neuartiges Martial Art Athletic Training für jedermann UND jederfrau! Hier erwartet einen nicht nur ein powergeladenes Workout mit Kombinationen aus den verschiedensten Bereichen des Kampfsports, wie Kickboxen, Karate und Boxen, sondern man erlebt eine neue Art sich und seinen Körper kennenzulernen und ans eigene Limit zu führen.

KamiBo® 2.0 ist nicht nur ein Martial Art Programm, das Körper, Geist und Seele trainiert, sond ern es beinhaltet auch alle Bewegungsebenen - Transversalebene, Sagittalebene, Frontalebene und Rotationsbewegungen.

Mit diesen multikomplexen Eigenschaften ist KamiBo® 2.0 einzigartig und setzt einen neuen Standard für Martial Art Trainingsprogramme.

KamiBo® 2.0 kann dabei helfen, die Stabilität des Körpers zu verbessern, Verletzungen zu vermeiden und ein ganz neues Körpergefühl zu erleben, da sich der Körper in allen drei Ebenen bewegt.

Die Workout-Übungen können auch als „Joint Mobility" bezeichnet werden, denn sie mobilisieren die Gelenke und die Wirbelsäule. Zusätzlich verbessert sich die Kraft und Stabilität in den Hüften, im Rumpf und in den Schultern. Das kraftvolle und schweißtreibende Workout wird durch relaxierende/ entspannende Elemente des Tai Chi ergänzt - perfekt nach dem Ying Yang Prinzip, im Zeichen der Ausgeglichenheit! Nicht nur Ausdauer und Kraft stehen im Mittelpunkt, auch die Reflexion-Phase! Jeder der KamiBo® 2.0 selbst miterlebt hat wird schnell merken, dass KamiBo® 2.0 die

fünf motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination schult und die mentale Stärke verbessert!

2.3 Wie ist der Trainingsablauf?

Eine Trainingseinheit dauert 55 Minuten und setzt sich aus vier Teilen zusammen:

1. Qi-Phase (Warm Up): * ca. 5-7 Min.
2. Warrior-Phase (Hauptteil): * ca.35-40 Min.
3. Showdown (Finale): * ca. 5-7 Min.
4. Reflexion-Phase (Cool Down): * ca. 5-7 Min.

1.	Qi-Phase (Warm Up):	• ca. 5-7 Min.
2.	Warrior-Phase (Hauptteil):	• ca.35-40 Min.
3.	Showdown (Finale):	• ca. 5-7 Min.
4.	Reflexion-Phase (Cool Down):	• ca. 5-7 Min.

2.4 KamiBo® Basisbegriffe/ Grundschritte/ Bewegungen (Bildmaterial)

KamiBo® Upper Body Schlagbegriffe Fist - Faust

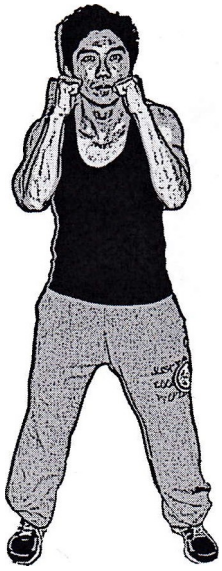
- Jab - gerader Schlag, Fist ist geballt.
- Cross - diagonaler Schlag, Fist ist geballt.
- Uppercut - Aufwärtshaken, Fist ist geballt.
- Hook - Schwinger, Fist ist geballt.
- Elbow Check
- Speedball
- Punch - Schlag, Fist ist geballt.
- Warrior - Schlagkombination
- Block

KamiBo® lower Body Kickbegriffe

- Kick Tritt
- Front Kick - Vorwärtstritt
- Kneebow
- Side Kick - seitlicher Tritt
- nside Kick
- Jump Kick
- Weightshift
- Shuffle
- Jumpingjack
- Roundhouse Kick
- Back Kick

KamiBo® Upper Body Schlagbegriffe

2.4.1 Grundhaltung



Ausführung

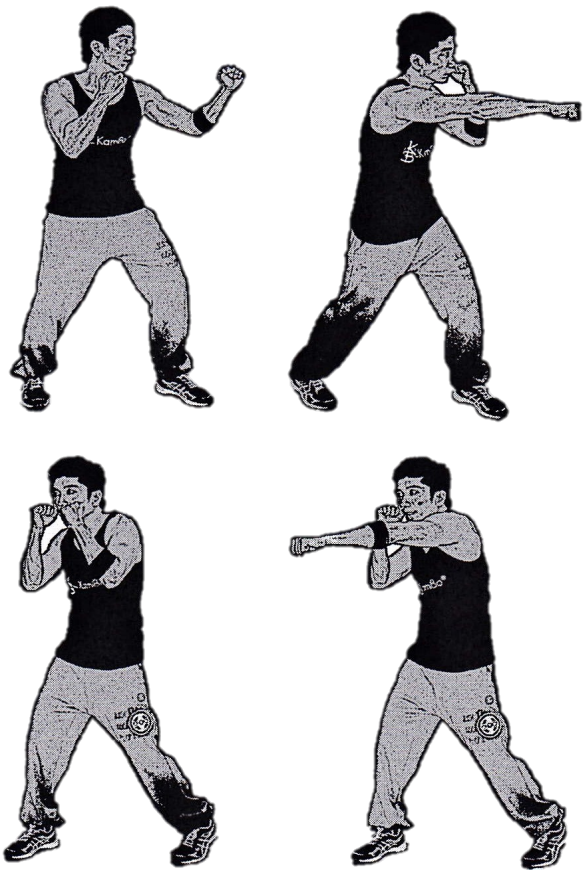
Variationen, Hinweise, Sonstiges

2.4.2 Jab - gerader Schlag; Fist ist geballt

Ausführung

Variationen, Hinweise, Sonstiges

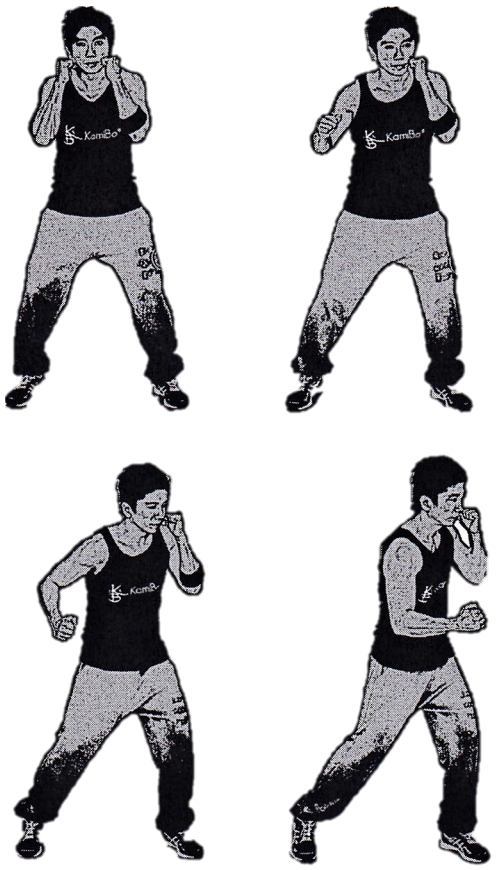
2.4.3 Cross - diagonaler Schlag; Fist ist geballt



Ausführung

Variationen, Hinweise, Sonstiges

2.4.4 Uppercut – Aufwärtshaken; Fist ist geballt

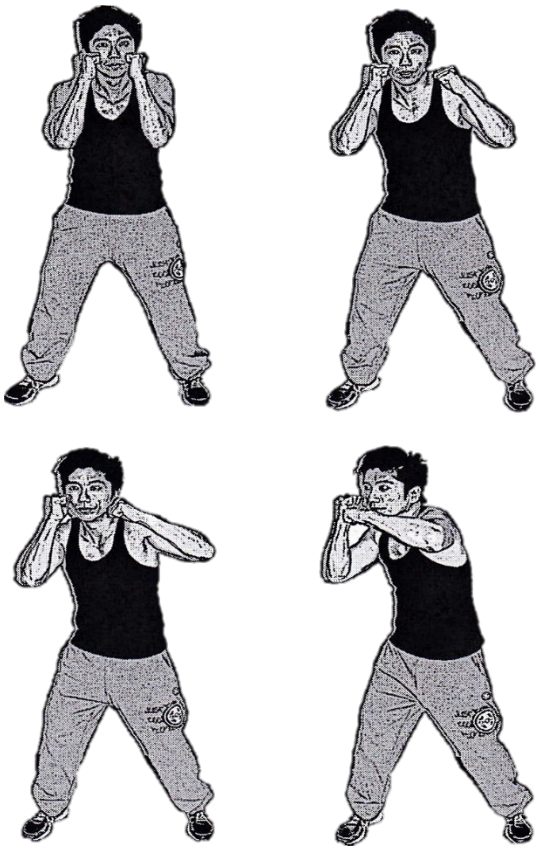


Ausführung

Variationen, Hinweise, Sonstiges

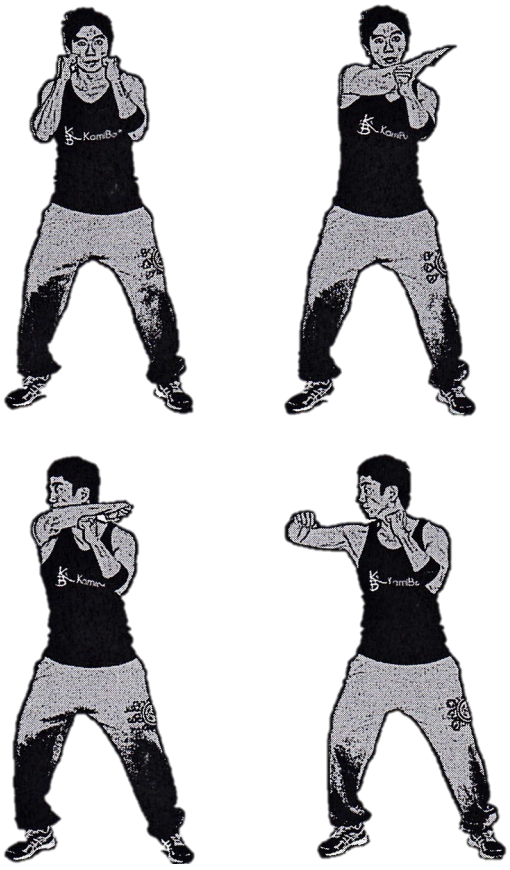
2.4.5 Hook – Schwinger; Fist ist geballt

Ausführung



Variationen, Hinweise, Sonstiges

2.4.6 Elbow-Check



Ausführung

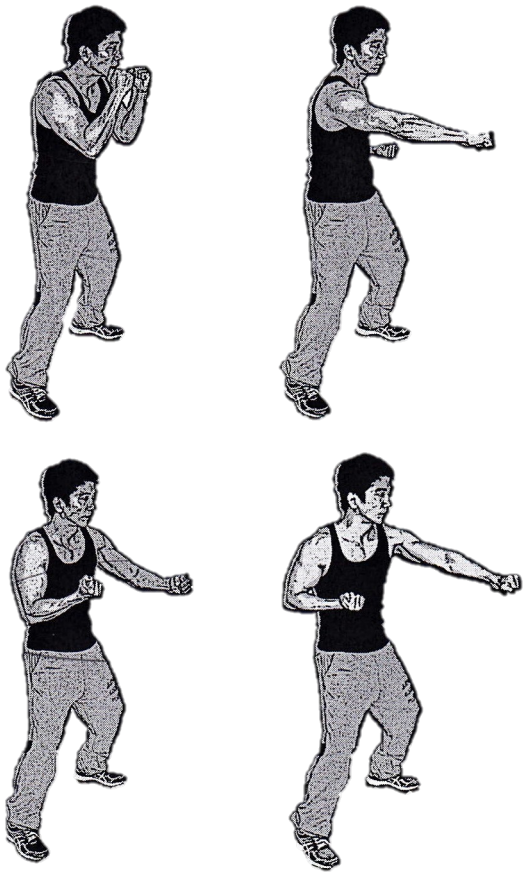
Variationen, Hinweise, Sonstiges

2.4.7 Speedball

Ausführung

Variationen, Hinweise, Sonstiges

2.4.8 Punch-Schlag; Fist ist geballt



Ausführung

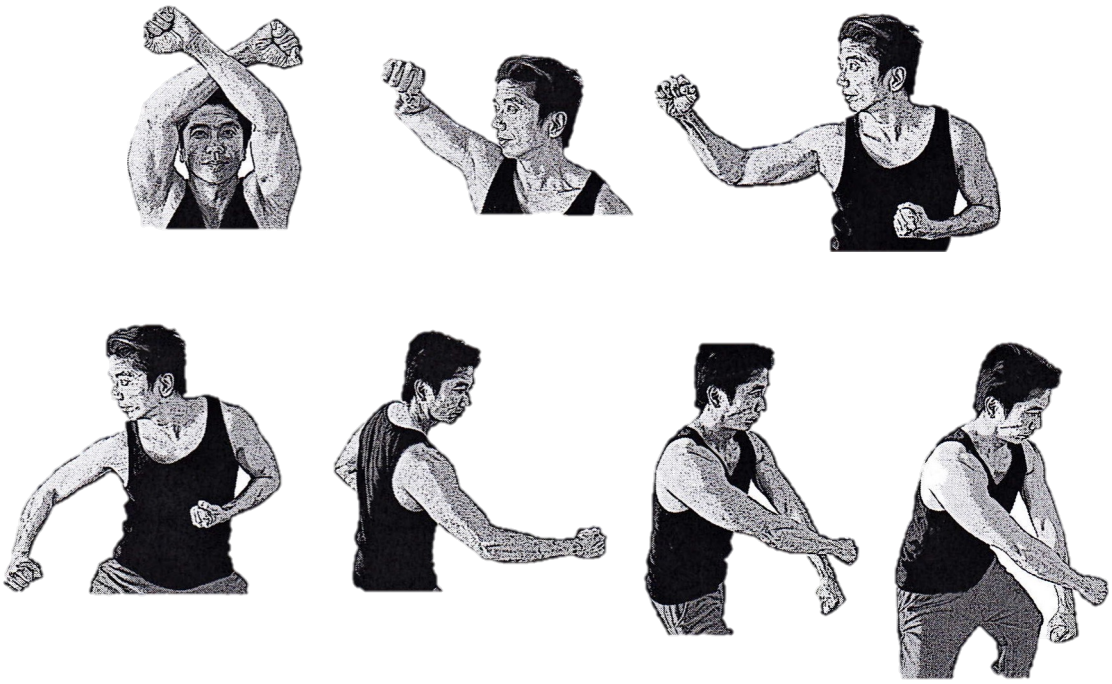
Variationen, Hinweise, Sonstiges

2.4.9 Warrior – Schlagkombination

Ausführung

Variationen, Hinweise, Sonstiges

2.4.10 Block

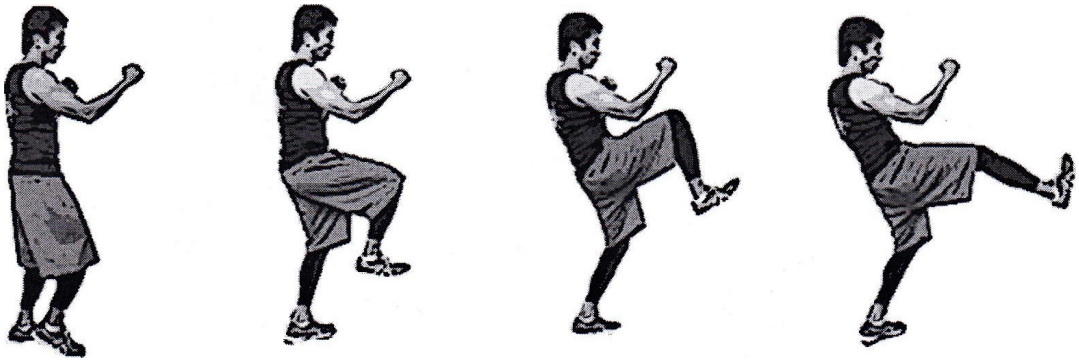


Ausführung

Variationen, Hinweise, Sonstiges

KamiBo® Lower Body Kickbegriffe

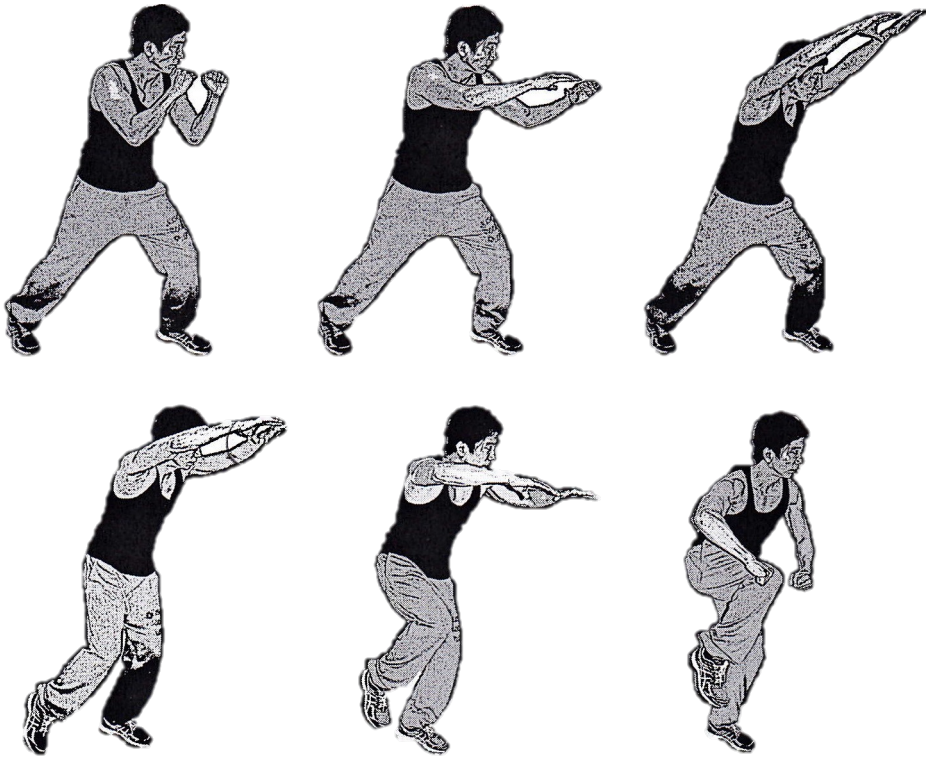
2.4.11 Frontkick - Vorwärtstritt



Ausführung

Variationen, Hinweise, Sonstiges

2.4.12 Kneebow



Ausführung

Variationen, Hinweise, Sonstiges

2.4.13 Side Kick - seitlicher Tritt

Ausführung

Variationen, Hinweise, Sonstiges

2.4.14 Jumping Jack

Ausführung

Variationen, Hinweise, Sonstiges

2.1.15 Back Kick

Ausführung

Variationen, Hinweise, Sonstiges