

Fortbildungsausschreibung:

Thema: Thai Bo
Ort: Sporthalle des Schloss-Gymnasiums Mainz,
Greiffenklaustr. 2, 55116 Mainz
Uhrzeit: 13.30 – 16.30 Uhr
Datum: 24.06.2010
Referentin: Ilona Maurer
Leitung: Peter Sikora
Veranstalter: DSLV-Rheinland-Pfalz

Anmeldung an die Referentin per mail: ilona.maurer@gmx.de

Kosten: DSLV-Mitglieder frei, Nichtmitglieder 5,00 €

Was ist Thai Bo?

Thai Bo hat seinen Ursprung in den USA und Korea. Es kombiniert Kampfsportkomponenten und Boxen mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen in einem Stundenprofil. Bei regelmäßigem Training werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Neben seinen positiven Trainingseffekten (aerobes/anaerobes Training) fördert Thai Bo besonders die Gruppendynamik und das Selbstbewusstsein der Teilnehmer und damit auch die sozialen Kontakte. Der Einsatz von Musik bietet diesem Training einen weiteren Motivationsfaktor.

Für den Schulbereich stellt Thai Bo eine interessante Abwechslung zu den herkömmlichen Sportarten dar.

Es ist im Unterricht gut umzusetzen, da außer einer Musikanlage keine Zusatzgeräte unbedingt nötig sind.

Zum Erlernen der Schlag – und Tritt-Techniken kann man die im Kampfsport üblichen Pratzen durch Weichbodenmatten und Bälle ersetzen. Man kann aber auch ganz ohne Hilfsmittel unterrichten.

Erfahrungen haben gezeigt, dass dieses Power Workout mit seiner abschließenden Entspannungsphase den Stressabbau fördert und so zum allgemeinen Wohlbefinden (Körper und Geist) beiträgt.