

# „Ein Power-Workout für den ganzen Körper“

Kickboxaerobic verbindet Kampfsport-Techniken mit rhythmischen Bewegungen

**D**ie Bayerische Amateur-Kickbox-Union bietet nicht nur reinen Kampfsport an. Sie hat auch Kickboxaerobic in ihrem Programm. „Kickboxaerobic“ ist ein rechtlich geschützter Begriff, der nur für Angebote unter dem Dach der World Association of Kickboxing Organizations (WAKO) verwendet werden darf. Aber wofür steht dieser Begriff eigentlich? Die Bayerische Amateur-Kickbox-Union gibt Antworten auf häufig gestellte Fragen:

**Was ist Kickboxaerobic?**  
Kickboxaerobic kombiniert Elemente des Kampfsports mit den Basics von Aerobic.

**Was bringt Kickboxaerobic?**  
Kickboxaerobic ist ein Power-Workout für den ganzen Körper, das nicht nur die Kraft und die Ausdauer trainiert, sondern auch die Beweglichkeit, die Flexibilität und die Koordination verbessert.

**Was hat Kickboxaerobic mit Kickboxen zu tun?**  
Kickboxaerobic integriert typische Kickbox-Techniken aus dem Semi-, Leicht- und Vollkontakt.

**Worauf kommt es beim Kickboxaerobic an?**  
Der Sportler kommt mit einfachen Kick- und Schlagkombinationen ins Schwitzen und kann sich dabei wie ein Kickboxer fühlen. Lange und kom-

plexiertere Choreographien sind nicht gefragt. Außerdem bekommt man durch Kickboxaerobic ein völlig neues Bewegungsgefühl; das bringt Abwechslung in die Trainingseinheiten.

**Was lernt man in den Basic-Instructor-Lehrgängen?**

Bei Kickboxaerobic wird auf die korrekte Ausführung der Techniken besonderer Wert gelegt. Wie oft sieht man Sportler, die zwar schwitzen und sich anstrengen, aber ihren Körper durch eine falsche Haltung langfristig schädigen. Da sind die Trainer gefordert, die Sportler über ihre Fehler aufzuklären und für eine bessere Haltung zu sorgen. Wer aber selbst nicht weiß, wie man die Techniken richtig ausführt, der wird sie bei anderen erst recht nicht verbessern können. Basic-Instructor-Lehrgänge vermitteln übrigens auch theoretisches Hintergrundwissen aus den Bereichen Anatomie und Physiologie, Sportbiologie und Trainingslehre sowie Methodik und Didaktik im Sport. Für die Theorie ist bei diesen Lehrgängen ebensoviel Zeit vorgesehen wie für die Praxis.



## Landestrainer für Kickboxaerobic: Daniel Gärtner

**D**ie Verbindung von Elementen aus dem Kampfsport und Elementen aus dem turnerisch-tänzerischen Bereich des Aerobic, die für Kickboxaerobic charakteristisch ist, spiegelt sich auch im Werdegang des Landestrainers für Kickboxaerobic, Daniel Gärtner, wider. Einerseits kann der staatlich geprüfte Sportlehrer, der an der Fachhochschule Erding Sportmanagement studiert, auf eine lange Liste von Erfolgen im Semikontakt-Kickboxen der WAKO (World Association of Kickboxing Organizations) zurückblicken. So war er 1996 und 1997 internationaler bayerischer und deutscher Juniorenmeister, im Jahr 2000 wurde er World-Cup-Sieger, und 2003 gewann er die Washington Open. Andererseits hat Daniel Gärtner nicht nur Erfahrungen als Karate- und Kickboxtrainer, sondern auch als Übungsleiter im Gerätturnen. Als Dozent an der Fakultät für Sportwissenschaft der TU München ist es seine Aufgabe, die Sportstudenten im Fachbereich Gerätturnen, Fitness und Funnsport auszubilden. Auch der Bereich Kampfsport wird zum Teil von Gärtner übernommen. So schaffte er es, Kickboxen als Wahlfach in die Sportpraxis zu integrieren.

Im Aerobic-Kickboxing, der Wettkampfvariante von Kickboxaerobic, wurde Gärtner 2003 Vize-Weltmeister und 2004 Vize-Europameister, mit dem Team sicherte er sich in diesen beiden Jahren jeweils die Deutsche Meisterschaft.

Kickboxaerobic unter fachlicher Anleitung – bei einem Workshop mit Landestrainer Daniel Gärtner (links). Fotos (2): privat

