







Name: \_\_\_\_\_

Arbeitsblatt

TaiBo

TaiBo-Grundtechniken

			
<p><b>Grundstellung:</b> Was mehr als schulterbreit im Parallelstand stehen, die Hände auf Höhe des Gesichts zur Deckung halten, die Beine sind leicht gebeugt.</p>	<p><b>Punch:</b> Die Faust auf einer geraden Linie aus der Deckung nach vorne zum Gesicht des imaginären Gegners schlagen; dann wieder gerade zurückziehen.</p>	<p><b>Uppercut:</b> Aus der Deckung heraus einen Aufwärtshaken schlagen.</p>	<p><b>Hook:</b> Aus der Deckung heraus einen Seitwärtshaken schlagen.</p>









Name: \_\_\_\_\_

Arbeitsblatt

TaiBo

TaiBo-Grundtechniken

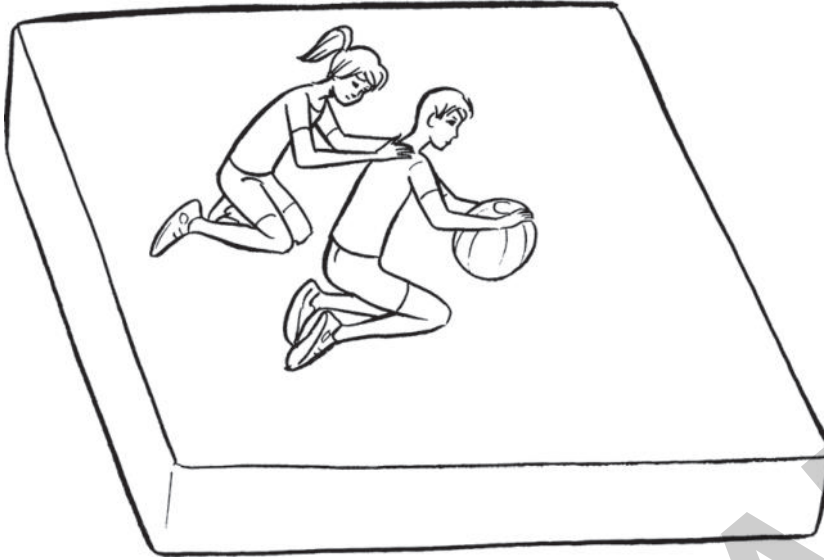
			
<p><b>Low:</b> Die Deckung heraus den Ellbogen gerade aufwärts bis auf Stimmhöhe schlagen.</p>	<p><b>Frontkick:</b> Knie anheben und einen Tritt nach vorne ausführen, danach das Bein wieder in die Grundstellung bringen; Oberkörper bleibt aufrecht.</p>	<p><b>Frontknee:</b> Mit dem Knie einen Angriff zum Körper des imaginären Gegners ausführen, der zusätzlich mit den Händen heruntergezogen wird.</p>	<p><b>Kneeblock:</b> Das Knie seitlich auf Ellbogenhöhe gegen einen Kick anheben, sodass Knie und Ellbogen eine geschlossene Deckung bilden.</p>



## Station 1

## Zweikampfspiele

## Schatz hüten (Rollenwechsel nach einer Minute)



## Material

1 Weichbodenmatte,  
1 kleiner Medizinball

Du musst versuchen, deinem Partner den Ball zu klauen. Beide Partner dürfen nicht aufstehen.

## Station 2

## Zweikampfspiele

## Bänder klauen



## Material

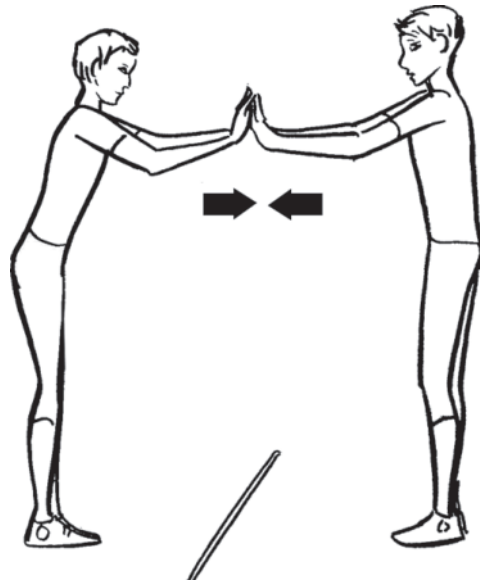
3 rote und  
3 grüne Parteibänder

Du steckst dir drei Parteibänder in die Hose und versuchst, nach dem Startsignal die Bänder des anderen zu klauen. Du darfst nicht alle auf einmal klauen, sondern immer nur ein Band.

## Station 3

## Zweikampfspiele

## Stand behalten



## Material

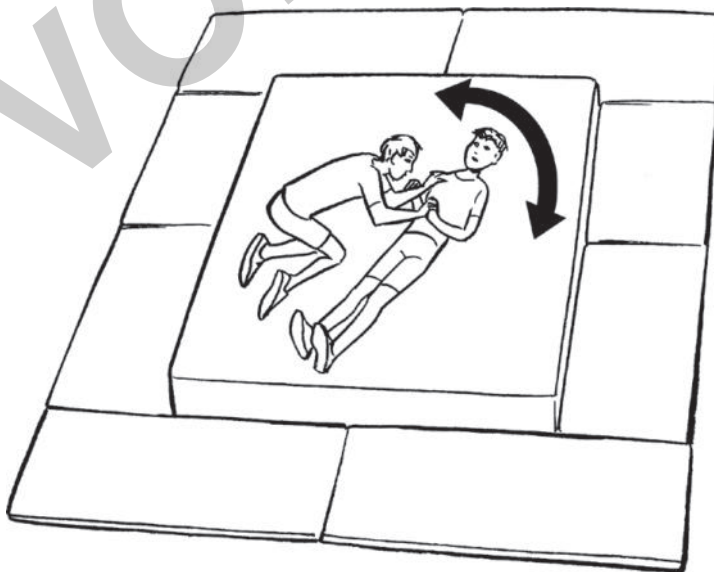
-

Du stellst dich mit einer Armlänge Abstand von deinem Partner auf, die Füße stehen hüftbreit nebeneinander. Nun versuchst du, durch Druck über die Handflächen den anderen so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass er einen Fuß anheben muss. Du darfst auch antäuschen, dass du Druck ausübst.

## Station 4

## Zweikampfspiele

## Auf den Rücken drücken



## Material

1 Weichbodenmatte,  
Mattensicherung

Du versuchst, deinen Partner aus dem Kniestand auf den Rücken zu drücken und die Position drei Sekunden dort zu halten.