



## **Turn- und Fitnesskongresskongress**

**Kienbaum 2007**

**Kara-T-Robics™**

**Dozent:**

**Gunnar Grisl**



# Kara-T-Robics™



## Sicherheit:

Auch in Endpositionen leicht gebeugte Gelenke mit muskulärer Spannung, lieber eher niedrige als hohe Kicks / Kontrolle, kein „weschleudern“ von Gliedmaßen, lieber ein betontes zurückziehen („Heiße Herdplatte berühren“). Musiktempo maximal ca. 145 bpm.

## Methodik:

Wenn die Schritte stimmen, kommen die Armbewegungen / Kicks dazu.

## Arme:

Wenn nichts anderes zu „tun“ ist, dann „Deckung halten“

## Blick:

in Richtung des „Angreifers“ (auch aus Sicherheit für den / die Nachbar(i)n!)

## Achtung:

Der Begriff Kara-T-Robics™ ist genauso wie viele andere Bewegungskonzepte mit Kampfsportcharacter urheberrechtlich geschützt und darf nur von InstruktorInnen verwendet werden, die eine entsprechende Ausbildung haben. Ohne entsprechende Ausbildung bzw. Lizenzrechterwerb Vorsicht bei Namensgebungen!

## Legende:

li = links	re = rechts	vw = vorwärts	rw = rückwärts	ots = „on the spot“ (am Platz)	wh = wiederhole
<b>Visual Preview</b> = demonstrieren eines Schrittes bzw. dessen <b>Modifikation</b> oder <b>Substitution</b> , während die TeilnehmerInnen in Bewegung bleiben und/oder eine bereits vorgegebene Sequenz wiederholen				$\frac{1}{2} t$ = „halbe Zeit“, d.h. Bewegung wird nur auf jedem zweiten Beat ausgeführt gegenüber der „Normalausführung“	

## Geplante Choreografie, Änderungen vorbehalten ;-)

Block 1	Phrase	Beat	Schritt / Sequenz (fertiges Produkt)	Arme, Haltung, Blick etc.	Layers / Methoden / Bemerkungen
A	1	1	Ausfallschritt re vw	Wechselseitiger Fauststoß auf Beats 1, 3, 5, 7, 8 (danach immer einen Beat lang stehen lassen, außer bei 8, dort folgt die hintere Faust / Schlaghand / Reverse)	Walk 8 vw (kleine Schritte), Walk 4 rw, 2 Knee Lift ots
		2	stehen		
		3-4	Wh li		
		5-6	Wh re		
		7-8	Wh li		
B	2	1-4	Walk re rw		
		5-8	Frontkick re-li (siehe Bild oben! ☺)		
B	3	1-4	Double Step Touch re	Doppeldeckung 1. Lunge: „doppelte Handkante von außen zur Halsaußenseite“ 2. Lunge: „Ellbogenschlag aufwärts unters Kinn“ 3. Lunge: wie 2., später durch Frontkick ersetzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Double Step Touch, 3 Squats alternating (im Wechsel, nach außen beginnend)</li> <li>• Double Step Touch, dann Squats durch Lunge Front ersetzen</li> </ul>
		5-8	Lunge Front re		
	4	1-4	Lunge Front li		
		5-8	Lunge Front re (alternativ: Frontkick)		

Block 2	Phrase	Beat	Schritt / Sequenz (fertiges Produkt)	Arme, Haltung, Blick etc.	Layers / Methoden / Bemerkungen
	A	1	1-4	Double Step Touch re	Blick in Bewegungsrichtung, Ellbogenstoß seitlich auf Beat 1, 3, 5
4-8			Squat re		
2		1-4	Double Step Touch li vw	Fauststoß links beim vorrücken auf Beat 1 und 3, zurückgehen "Deckung"	
		5-8	Double Step Touch li rw		
B	3	1-4	3 Walk vw, Front Kick	"Kreuzblock" nach oben	3 March ots, Knee Lift, Squats
		5-8	3 Walk rw, Back Kick		
	4	1-4	Squat re		
		4-8	Squat li		

Block 3	Phrase	Beat	Schritt / Sequenz (fertiges Produkt)	Arme, Haltung, Blick etc.	Layers / Methoden / Bemerkungen
	A	1	1-4	Double Step Touch re	Blick seitlich in Bewegungsrichtung
5-8			Side Kick ½ Zeit re -li		
1-8			Push Touch li-re + Ellbogen aufwärts	Blick nach vorne, Ellbogen "unters Kinn"	
B	3	1-4	Walk li vw	Bei jedem Schritt ein Fauststoß	<ul style="list-style-type: none"> <li>Walk vw-rw, Squats</li> </ul>
		5-8	Squat li	Handkantenschlag li horizontal	
	4	1-8	Walk re rw	Bei jedem Schritt ein Fauststoß	
		5-8	Squat re	Handkantenschlag rehorizontal	

Wenn noch Zeit ist: als Abschluss „Divide & Match“<sup>1</sup> und die gesamte Choreografie „passt“ in sechs Musikbögen.

½ Block 1 rechts	32 Beats	96 Beats	192 Beats
½ Block 2 links	32 Beats		
½ Block 3 rechts	32 Beats		
½ Block 1 links	32 Beats	96 Beats	
½ Block 2 rechts	32 Beats		
½ Block 3 links	32 Beats		

Übersichtlichere Farbversion dieses Skripts als PDF-Datei in den Downloads von [www.instructor-zone.de](http://www.instructor-zone.de)  
gunnar.grisl[at]berlin.de

<sup>1</sup> „teilen und zusammenfügen“