

Tae Bo - „Kampftanzen“ hilft schlaffen Kids

KELKHEIM. Viele Sportarten sind absolut nicht cool genug, um von den Kids akzeptiert zu werden. Beim asiatischen Tae Bo macht es wohl die Mischung aus hipper Musik und Kampfsport à la Lara Croft, mit der die Jugendlichen in die Halle gelockt werden.

Der Puls rast, der Schweiß tropft, die Musik ist eintönig und die Kommandos fast militärisch. Trotzdem, oder gerade deswegen ist Tae Bo, ein Mix aus dem Kampfsport Tae Kwon Do, Boxen und Aerobic derzeit der Hit bei den 14 bis 18-Jährigen.

Die eine findet, dass das Kicken und Schlagen cool aussieht, der andere sieht eine geniale Möglichkeit, einfach die Agressionen rauszulassen und den Alltag in der Schule zu vergessen. Dabei

hält sich die Sportbegeisterung bei Teenagern häufig in Grenzen. Rumhängen mit Freunden, shoppen, in die „Disse“ und Fastfood steht eher auf dem Programm als Sport und Gesundheit.

Mit Gymnastik lockt man heute keine Teens mehr in die Turnhalle, das richtige Outfit und coole Musik sind wichtiger als Urkunden und Medaillen meinen die Mädels und Jungs, was auch die Sportvereine erkannt haben.

Vor drei Jahren kam Tae Bo aus Amerika, wo Material Arts-Weltmeister Billy Blanks einen neuen Fitnesstrend kreierte. Die schnellen aber kontrollierten Bewegungen steigern die Konzentrationsfähigkeit und sprechen fast alle Muskeln an.

„Tae“, das koreanische Wort für „Fuß“, steht für die intensive Be-

anspruchung der Bein- und Fußmuskulatur durch verschiedene Kicks. „Bo“ bedeutet das gezielte Training des Oberkörpers und der Arme durch Boxbewegungen (Punches). Dadurch wird auch das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst und außerdem Koordination, Beweglichkeit und körperliche Balance verbessert. Zur Selbstverteidigung taugt Tae Bo zwar nicht – aber zum Abnehmen: Bis zu 600 Kalorien pro Stunde verbrennt der Körper beim tänzerischen Kickboxen gegen den imaginären Gegner. (Quelle: ZDF-Mittagsmagazin).

Diesen Trend hat auch das Karate Dojo-Kelkheim e.V. erkannt. Mit Amir Valadkhani verfügt der Verein über einen erfahrenen Trainer, der im Jahr 2001 eine Ausbildung

zum Kick-Box- und Tae Bo-Instructor (nach Billy Blanks) absolvierte. Auch bei den Erwachsenen erfährt sein Tae Bo-Programm regen Zulauf. Wem die Selbstverteidigung beim Tae Bo zu kurz kommt, hat im Karate-Dojo Kelkheim e.V. auch die Möglichkeit, das traditionelle Shotokan Karate zu trainieren. Amir Valadkhani betreibt zudem seit über 35 Jahren Karate, worin er den 4. Dan (Schwarzgurt) erworben hat.

Interessierte haben die Möglichkeit im Sportpark Kelkheim (am Kloster) an einer kostenlosen Schnupperstunde teilzunehmen. Weitere Infos gibt es bei Amir Valadkhani, Tel. 06195 / 90 36 83 sowie Katja und Gregor Fuhr, Tel. 06195 / 90 09 34 oder unter www.karate-dojo-kelkheim.de