

Thai-Step

Thai-Step ist ein Mix aus Thai Bo und Step Aerobic.

Hierbei werden Schläge und Tritte mit Moves aus der Step Aerobic kombiniert.

Vorteil: Durch die Kombi, wird die Intensität von Step Aerobic erhöht und die Choreos können abwechslungsreicher gestaltet werden.

Weiterhin kann durch diese Kombi auch eine spannende Abfolge für Ausdauertrainings (ohne Choreos) erstellt werden.

Front/Side/Back Kick

Snap Kick

Jab

Punch

Uppercut

Punching Ball

Wir werden hier einfache Choreos nutzen, damit der Fokus auf der richtigen Technik liegt.

Block A

	Aufbau
1-8 Stomp (2) + Front kick	1-8 Repeater (3)
9-16 Step Side Kick & March	9-16 Step Knee lift & March
17-24 2x Mambo mit Punching Ball	17-24 2x Basic
25-32 2x V-Step mit Uppercut	25-32 2x Basic

Block B

1-8 Repeater Snap Kick (3) & March + Kick Bol Change	1-8 Repeater (3) => Rep. (2) + M => Rep. (2) + KBC
9-16 2x Basic + Cross	13-16 2x Basic
17-24 2x Step touch + Side Kick	17-24 March => Step touch
25-32 Basic +Kick Back	25-32 2x Basic

Block C

1 - 8 Repeater (3) Front Kick & March	1-8 Repeater (3) Knee lift & March
9- 16 S. Stomp+Stomp(2) seitlich+ellbow	9-16 2x Basic => single Stomp + Double Stomp
17-24 Stomp (2) über Step + Jab + S. Stomp	17-24 2x Basic => Double Stomp + Single Stomp
25-32 2x Step Cross	25-32 2x Basic

Tabata (Beispiel)

- A** Fight mit Jab
- B** Lunges mit Cross (Step quer)
Squat weit mit Jab (unten/oben)
- C** Power Step Touch mit Side Kick
Basic gesprungen mit Cross