

Thai-Bo: Arme werden schnell schwer

TROSSINGEN - Jeden Montag werden die Teilnehmer ab 19.45 Uhr beim Thai-Bo Training der Volkshochschule im Impuls Fitnesscenter ans Limit getrieben: Die Mischung aus Aerobic und Kampfsport ist ein Fitnesstraining der besonderen Art. Hier braucht man Ausdauer, Power und durchgehende Konzentration gleichermaßen.

Von unserer Mitarbeiterin
Anastasia Strantzali

Gut gelaunt betreten acht Frauen und zwei Männer barfuß oder mit Socken einen Raum, dessen Boden aus Matten besteht. Gut gelaunt schmeißt Trainer und Leiter des Centers Tibor Rac die Anlage an. „Seid ihr alle fit?“ fragt er und bekommt anfangs ein leises „Ja“ als Echo. Von Woche zu Woche wird Tibor Rac das Tempo steigern und die Choreographien erschweren. Zur Auflockerung beginnt die Gruppe mit dem Joggen auf der Stelle. Bei jeder Übung zählen die Teilnehmer abwechselnd bis zehn durch-so geht der Trainer sicher, dass auch alle konzentriert bei der Sache sind. „Wer seinen Einsatz verpasst, macht zehn Liegestütze!“ warnt er. Nun beginnt das eigentliche Thai-Bo, und Kampfsportelemente fließen erstmals mit ein. Bei dieser Übung ballt man die Faust, puncht über Kreuz nach oben, geht dabei leicht in die Knie und verlagert das Gewicht abwechselnd vom rechten auf das linke Bein im gleichmäßigen Rhythmus. Ein erstes Spannungsgefühl ist langsam aber sicher in den Beinen zu spüren, es fällt schwer, den selben Rhythmus über längere Zeit beizubehalten, und die Körperspannung zu halten wird von Punch zu Punch schwerer. Nach weniger Zeit werden die ersten Köpfe rot und die Beine reichen immer weniger hoch. Trainer Rac



Trainer Tibor Rac lockte die zehn Teilnehmer aus der Reserve: Die Choreographien waren nicht nur schweißtreibend sondern auch kompliziert. Er achtete bei jedem auf die genaue Ausführung.

motiviert die Gruppe fortwährend, dreht die Musik lauter und macht begeistert und voller Elan mit. Er beobachtet jeden Teilnehmer genau und murmelt dazu, keine Pausen zu machen und die Übungen sauber auszuführen.

Übung macht zu schaffen

Die Butterfly-Übung macht vielen ganz besonders zu schaffen: Man verlagert das Gewicht wieder abwechselnd auf das rechte und linke Bein, ballt dabei eine Faust, beugt den Arm zum rechten Winkel und streckt die Faust nach oben. Die Arme dreht man nach außen und schließt sie wieder vor dem Körper. Die Arme kommen ei-

nem nach einer gewissen Zeit unfassbar schwer vor. Nach zwei Durchgängen werden die Hände ausgeschüttelt



und dabei auf der Stelle gejoggt.

Bei der nächsten Übung wird das angewinkelte Bein über Kreuz hochgezogen; bei jedem Durchgang wird das Bein gewechselt. Es gelingt Timor Rac immer wieder, die Gruppe mitzureißen. Komplizierte Choreographien

erklärt er denjenigen, die nicht mitkommen, nochmals separat und achtet genau auf die saubere Ausführung der Übungen. Nun gibt es eine kleine Atempause und ein Schluck Wasser, bevor die Teilnehmer wieder ins Joggen auf der Stelle einsteigen. Die Antworten auf Zwischenfragen von Rac wie: „Alles klar?“ „Habt ihr noch Power?“ werden mit der Zeit mit einem immer stärkerem Echo beantwortet.

Teil der nächsten Übung ist neben dem Punch, Kick und Sprung in alle vier Richtungen des Raumes, der Kampfschrei. Zum Schluss stehen Bauchübungen in Rückenlage auf dem Programm, die letzte Hürde vor der auflockernden Massage.

Foto: Anastasia Strantzali