Art: Zirkeltraining
Dauer: ca.60 Minuten

Übung	**Dauer (Pause)**	**Wieder-holungen**
Aufwärmen (Intensität langsam steigern, in den Pausen leicht dehnen)		
Schattenboxen: Locker auf den Beinen, viele Meidbewegungen, nur Führhand (Gerade und Haken)	3 Min. (1 Min.)	1
Schattenboxen: Locker auf den Beinen, viele Meidbewegungen, nur Gerade (beide Hände)	3 Min. (1 Min.)	1
Schattenboxen: Immer Kombinationen aus der Schlägen (alle Techniken) + abschließend jeweils Rückschritt mit Führhand Gerade zum Lösen	3 Min. (1 Min.)	1
Schattenboxen: frei – alle Techniken	3 Min. (1 Min.)	1
Dehnen (max. 10 sec. Halten)	5 min.	
Hauptteil		
Im Folgenden jeweils 30 sec. Übung, 30 sec. Pause, 30 sec. gleiche Übung – 30 sec. Pause, dann Übungswechsel: • Hockeystütz • Unterarmstütz – in Liegestützposition (gestreckte Arme) nach oben drücken – immer abwechselnd links und rechts anfangen • Rückenstrecker – abwechselnd links und rechts nach oben ziehen • Spring auf der Stelle – Knie jeweils auf Hüfthöhe heben • Situps: Beine angewinkelt – Rücken auf dem Boden,Arme über den Kopf nach hinten strecken, ein Handtuch fest mit den Händen auseinander ziehen, dann langsam Bauch einrollen – kein Schwung mit den Armen holen • Oberkörper schräg, Beine gestreckt weg vom Boden (wenn es im Rücken weh tut – Beine höher heben) – Beine horizontal über Kreuz bewegen • Strecksprünge – z.b. über einen kleinen Bücherstapel (40 – 50 cm hoch) • Liegestütz – Daumen und Zeigefinger berühren sich in der Mitte, abwechselnd mit der linken und rechten Schulter nach unten gehen • Käfer: auf Fußsohlen und Hande – Rücken zeigt zum Boden, Hüfte nach oben drücken (zwischen Schultern und Knien eine Ebene), dann Hand und gegenüberliegenden Fuß heben und berühren – beide Seiten abwechselnd • Liegestütz – Arme so breit wie möglich machen • Ausfallschritt nach hinten (tief), dann Tritt nach vorne mit dem hinteren Bein – Beine abwechselnd • Bauch liegt auf dem Boden, Kopf ruht auf den Händen, Oberschenkel vom Boden wegziehen und halten (Knie versuchen zusammenzudrücken 3 Minuten Pause – dann alle Übungen noch einmal – jeweils 30 sec.	30 sec. (30 sec.)	2

Belastung, 30 sec. Pause; Jede Übung immer nur einmal		
Cooldown		
Lockeres Bewegen (ohne Schläge); locker auf den Beinen, viele Meidbewegungen	3 Min. (1 Min)	1
Ausdehnen	nach Belieben	