Art: Schattenboxen – Meidbewegungen
Dauer: ca.60 Minuten

| **Übung** | **Dauer (Pause)** | **Wieder-holungen** |
|---|---|---|
| Aufwärmen | | |
| Seilspringen (erste Runde nur normal, in Runde zwei und drei immer nach 30 sec. Wechseln „normal“ - Sonderübung; je 30 sec. immer 5 sec. Sprint einbauen)<br>• seitlich auf und zu (mit Kopf hin- und her)<br>• einfacht – Kopf kreisen; im Nacken immer Richtung wechseln<br>• Schrittbewegung<br>• Knie zur Brust (links, rechts, abwechselnd) | 3 Min. (1) | 3 |
| Dehnen (locker – max. 10 sec. Halten) | 5 Min | 1 |
| Hauptteil (Schattenboxen – viele Meidbewegungen)<br>Wenn vorhanden mit Fusthanteln und Mini-Band | | |
| Schattenboxen – Alle Techniken (locker schlagen) | 2 Min | 1 |
| Situps – „oben“ eindrehen links und rechts | 30 Sec. (30 Sec.) | 1 |
| In Kampfstellung vorwärts und abwechselnd links und rechts meiden; nach Fünf Schritten das gleiche in der Rückwärtsbewegung. Die Meidbewegung immer mit Schritt | 2 Min. | 1 |
| Situps - „oben“ eindrehen links und rechts | 30 Sec. (30 Sec.) | 1 |
| Meiden wie gerade eben (mit Schritt) - nach der Meidbewegung bringt die äußere Faust eine Gerade zum Kopf | 2 Min. | 1 |
| Situps - „oben“ eindrehen links und rechts | 30 Sec. (30 Sec.) | 1 |
| Meidbewegung wir gerade eben (mit Schritt) bei jeder Meidbewegung bringt die innere Faust eine Gerade zum Körper. Anschließend die äußere Faust eine Gerade zum Kopf | 2 Min. | 1 |
| Liegestütze (schmal) | 30 Sec. (30 Sec.) | 1 |
| In Kampfstellung vorwärts und abwechselnd nach links und rechts Meidbewegung „abrollen“; Die Meidbewegung immer mit Schritt (vorwärts und rückwärts) | 2 Min. | 1 |
| Liegestütze (weit) | 30 Sec. (30 Sec.) | 1 |
| Meidbewegung wie gerade (mit Schritt) – nach der Meidbewegung bringt die äußere Faust einen Seitwärtshaken zum Kopf | 2 Min. | 1 |
| Liegestütze (Hände an der Hüfte) | 30 Sec. (30 Sec.) | 1 |
| Meidbewegung wie gerade (mit Schritt) – während jeder Meidbewegung Körperhaken mit der inneren Faust. Anschließend Seitwärtshaken zum Kopf mit der anderen Faust | 2 Min. | 1 |
| Wandsitzen (bei Tapete ggf. an der Tür :-) ) | 30 Sec. (30 Sec.) | 1 |
| Schattenboxen – immer drei Schläge nach einer Meidbewegung | 2 Min. | 1 |
| Wandsitzen | 30 Sec. (30 Sec.) | 1 |
| Schattenboxen – alle Schläge | 2 | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| Wandsitzen | 30 Sec. (30 Sec.) | 1 |
| Cooldown | | |
| Lockeres Seilspringen | 2 Min. (1 Min.) | 2 |
| Ausdehnen | Nach Belieben | |