Art: Schattenboxen – mittlere Belastung
Dauer: ca.60 Minuten

Übung	**Dauer (Pause)**	**Wieder-holungen**
Aufwärmen		
Locker auf der Stelle springen • Handgelenke kreisen (beide Richtungen) • Schultern hochziehen und fallenlassen • Schultern vorwärts kreisen • Schultern rückwärts kreisen • Hampelmann • Hampelmann mit Schrittwechsel (seitlich / frontal) • Arme gebeugt kreisen vorwärts • Arme gebeugt kreisen rückwärts • Knie zur Brust ziehen (abwechselnd beide Seiten) • Knie zur Schulter ziehen (abwechselnd beide Seiten) • Arme seitlich; Hände mit Kraft auf und zu; Kopf links/rechts • Arme nach oben; Hände mit Kraft auf und zu; Kopf hoch/runter • Arme nach vorne; Hände mit Kraft auf und zu; Kopf abwechselnd seitlich und hoch/runter • Sprint auf der Stelle (Knie hoch) • Anfersen • beide Arme gegenläufig lang kreisen mit Richtungswechsel • Hüfte eindrehen	Je 30 sec	
Dehnen (locker – max. 10 sec. Halten)	5 Min	1
Hauptteil		
Gerade zum Kopf– Seitwärtshaken zum Körper – Gerade zum Kopf (alles Führhand); jeweils mit Schritt; 2 * vorwärts, 2 * rückwärts	90 sec.	1
Das Gleiche in ungewohnter Auslage	90 sec.	1
Wandsitzen – linkes Bein nach vorne ausstrecken	30 sec (30 sec)	1
Gerade zum Kopf – Meidbewegung – Seitwärtshaken zum Körper – Gerade zum Kopf (alles Führhand); jeweils mit Schritt; 2* vorwärts, 2* rückwärts	90 sec	1
Das Gleiche in ungewohnter Auslage	90 sec	1
Wandsitzen – rechtes Bein nach vorne ausstrecken	30 sec (30 sec)	1
Führhand Gerade zum Kopf – Schlaghand Seitwärtshaken zum Körper – Führhand Gerade zum Kopf; jeweils mit Schritt; 2 * vorwärts, 2 * rückwärts	90 sec	1
Das Gleiche in ungewohnter Auslage	90 sec	1
Wandsitzen – die Füße gehen abwechselnd auf die Fußballen und wieder runter	30 sec (30 sec)	1
Schattenboxen alle Techniken	3 Min (1 Min)	1
Führhand Gerade zum Kopf – Meidbewegung mit Schlaghand	90 sec	1

Seitwärtshaken zum Körper – Fürhhand Gerade zum Kopf; jeweils mit Schritt; 2 * vorwärts, 2 * rückwärts		
Das Gleiche in ungewohnter Auslage	90 sec	1
Kniebeuge einbeinig (im Ausfallschritt) – linkes Bein ist vorne	30 sec (30 sec)	1
Führhand Gerade – Schlaghand Aufwärtshaken zum Kopf – Führhand Gerade; jeweils mit Schritt; 2 * vorwärts, 2 * rückwärts	90 sec	1
Das Gleiche in der ungewohnten Auslage	90 sec	1
Kniebeuge einbeinig (im Ausfallschritt) – rechtes Bein ist vorne	30 sec (30 sec)	1
Führhand Gerade – Meidbewegung – Schlaghand Aufwärtshaken zum Kopf – Führhand Gerade; jeweils mit Schritt; 2 * vorwärts, 2 * rückwärts	90 sec	1
Das Gleiche in ungewohnter Auslage	90 sec	1
Wechselsprünge	30 sec (30 sec)	1
Schattenboxen alle Techniken	3 Min (1 Min)	1
Und noch ein bisschen Schwitzen: • Skibbies • Liegestütze anschließend 1 Minute Pause	Je 30 sec	3
Und noch ein bisschen Schwitzen (Teil 2): • Burbees • Jeweils zwei Haken Körper Kopf abwechselnd links rechts anschließend 1 Minute Pause	Je 30 sec	3
Und noch ein bisschen Schwitzen (Teil 3): • Führand Gerade: 1 Schlag, 2 Schläge, 3 Schläge; Schlaghand 3 Schläge, 2 Schläge, 1 Schlag (Tempo!) • Hockestütz anschließend 1 Minute Pause	Je 30 sec	3
Cooldown		
Locker Schattenboxen – alle Techniken	2 Min. (1 Min.)	1
Locker Bewegen – viele Meidbewegungen, keine Schläge	2 Min. (1 Min.)	1
Ausdehnen	Nach Belieben	