Art: Schattenboxen
Dauer: ca.60 Minuten

Übung	**Dauer (Pause)**	**Wieder-holungen**
Aufwärmen		
Seilspringen – normale	2 Min. (1 Min)	1
Seilspringen – normal – nur links – normal – nur rechts; dabei den Kopf abwechselnd seitlich und hoch runter bewegen	Je 30 sec. (1 Min)	1
Seilspringen – normal – rechtes Knie zur Brust – normal – linkes Knie zur Brust – dabei Kopf wieder horizontal und vertikal bewegen	Je 30 sec. (1 Min)	1
Seilspringen – normal – hohes Tempo mit flachen Füßen – normal – hohes Tempo mit flachen Füßen	Je 30 sec. (1 Min)	1
Seilspringen – normal alle 20 sec. 5 sec lang sprinten	2 Min. (1 Min)	1
Dehnen (locker – max. 10 sec. Halten)	5 Min	1
Hauptteil (Schattenboxen – viele Meidbewegungen) Wenn vorhanden mit Fausthanteln und Mini-Band		
Schattenboxen – nur Gerade	2 Min	1
Linkes Bein auf Hüfthöhe gestreckt nach vorne halten	30 Sec. (30 Sec.)	1
Schattenboxen – zwei Führhände gerade, jeweils mit Schritt Auslage wechseln zwei Führhände gerade, jeweils mit Schritt	 1 Min. 1 Min.	1
Rechtes Bein auf Hüfthöhe gestreckt nach vorne halten	30 Sec. (30 Sec.)	1
Normalauslage - zwei Führhände jeweils mit Schritt, dann eine dritte Technik (kräftig) zum Abschluss	2 Min.	1
Linkes Bein auf Hüfthöhe gestreckt seitlich halten	30 Sec. (30 Sec.)	1
Ungewohnte Auslage - zwei Führhände jeweils mit Schritt, dann eine dritte Technik (kräftig) zum Abschluss	2 Min.	1
Rechtes Bein auf Hüfthöhe gestreckt seitlich halten	30 Sec. (30 Sec.)	1
Normalauslage – zwei Führhände jeweils mit Schritt, dann eine Meidbewegung und abschließend eine dritte Technik (kräftig)	2 Min.	1
Standwaage – linkes Bein ist am Boden, Arme seitlich ausstrecken - halten	30 Sec. (30 Sec.)	1
Ungewohnte Auslage – zwei Führhände jeweils mit Schritt, dann eine Meidbewegung und abschließend eine dritte Technik (kräftig)	2 Min.	1
Standwaage – rechtes Bein ist am Boden, Arme seitlich ausstrecken	30 Sec. (30 Sec.)	1
Normalauslage – zwei Führhände jeweils mit Schritt, dann eine Meidbewegung, eine dritte Technik (kräftig) und abschließend Lösen mit der Führhand	2 Min.	1
Kniebeugen – dabei Gerade schlagen	30 Sec. (30 Sec.)	1
Ungewohnte Auslage – zwei Führhände jeweils mit Schritt, dann eine Meidbewegung, eine dritte Technik (kräftig) und abschließend Lösen mit der Führhand	2 Min.	1

Situps – Beine sind nach oben gestreckt	30 Sec. (30 Sec.)	1
Normalauslage – zwei Führhände (erste zum Körper, zweite zum Kopf) jeweils mit Schritt, dann eine Meidbewegung, eine dritte Technik (kräftig) und abschließend Lösen mit der Führhand	2 Min.	1
Situps – wenn der Körper oben ist links/rechts eindrehen	30 Sec. (30 Sec.)	1
Ungewohnte Auslage – zwei Führhände (erste zum Körper, zweite zum Kopf) jeweils mit Schritt, dann eine Meidbewegung, eine dritte Technik (kräftig) und abschließend Lösen mit der Führhand	2 Min.	1
Rückenstrecker	30 Sec. (30 Sec.)	1
• Skibbies • Hockeystütz	Jeweils 30 sec (zum Schluss 1 Min)	2
• Führhand – Schlaghand – Führhand (jeweils Gerade – viele Wiederholungen • Wechselsprünge	Jeweils 30 sec (zum Schluss 1 Min)	2
• Hakendublette (Körper – Kopf) abwechselnd links/rechts • Liegestütz	Jeweils 30 sec (zum Schluss 1 Min)	2
Cooldown		
Freies Schattenboxen – alle Schläge	2 Min. (1 Min.)	1
Schattenboxen, nur Bewegen – keine Schläge	2 Min. (1 Min.)	1
Ausdehnen	Nach Belieben	