Art: Schattenboxen
Dauer: ca.60 Minuten

Übung	**Dauer (Pause)**	**Wieder-holungen**
Aufwärmen		
Seilspringen – normale	3 Min. (1 Min)	1
Seilspringen – in Auslage (links), normal, in Auslage rechts Schattenboxen – nur Bewegen	Je 30 sec. 90 sec. (1 Min)	1
Seilspringen – Seitlich auf und zu, normal (mit Kopf kreisen), Hüfte Eindrehen Schattenboxen – nur Gerade	Je 30 sec. 90 sec. (1Min)	1
Seilspringen – hohes Tempo mit flachen Füßen – normal – hohes Tempo mit flachen Füßen Schattenboxen – hauptsächlich Haken	Je 30 sec. 90 sec. (1Min)	1
Seilspringen – normal alle 10 sec. 5 sec lang sprinten Schattenboxen – alle Techniken	90 sec 90 sec (1 Min)	1
Dehnen (locker – max. 10 sec. Halten)	5 Min	1
Hauptteil (Schattenboxen – viele Meidbewegungen) Wenn vorhanden mit Fausthanteln und Mini-Band		
Führhand Gerade – Schlaghand Seitwärtshaken zum Kopf– Lösen mit Führhand	2 Min	1
Situps – Oberkörper schräg, Hände weg vom Boden, Beine gestreckt hoch und runter	30 Sec. (30 Sec.)	1
Führhand Gerade – Meidbewegung zur Schlaghandseite, Seitwärtshaken mit der Schlaghand zum Körper; mit Führhand lösen	2 Min	1
Situps – Oberkörper schräg, Hände weg vom Boden, Beine gestreckt seitlich hin und her	30 Sec. (30 Sec.)	1
Führhand Gerade – Schlaghand Aufwärtshaken zum Kopf– Lösen mit Führhand	2 Min.	1
Unterarmpresse – Unterarm zwischen Knien zusammenpressen	30 Sec. (30 Sec.)	1
Führhand Gerade – Meidbewegung zur Schlaghandseite, Seitwärtshaken mit der Schlaghand zum Körper, Aufwärtshaken mit der Führhand zum Kopf; mit Führhand lösen	2 Min.	1
Unterarmpresse	30 Sec. (30 Sec.)	1
Schlaghand Gerade; Führhand Seitwärtshaken – mit Führhand lösen	2 Min.	1
Liegestütz – eng; abwechselnd links und rechts runter	30 Sec. (30 Sec.)	1
Schlaghand Gerade; Führhand Seitwärtshaken; Meidbewegung zur Führhandseite zurück; Körperhaken mit Führhand – Lösen mit Führhand	2 Min.	1
Liegestütz breit	30 Sec. (30 Sec.)	1
Boxen - alle Techniken; heutige Kombinationen einbauen	2 Min.	1
Kniebeugen – dabei Gerade schlagen	30 Sec. (30 Sec.)	1
Boxen – alle Techniken: heutige Kombinationen einbauen	2 Min.	1

Strecksprung	30 Sec. (30 Sec.)	1
Boxen; hohes Tempo – viele schnelle Schläge	2 Min.	1
Rückenstrecker	30 Sec. (30 Sec.)	1
Boxen – alle Techniken; Schlaghand betonen	2 Min.	1
Kraulen	30 Sec. (30 Sec.)	1
• Sprint auf der Stelle (Knie hoch) • Bergsteiger	Jeweils 30 sec (zum Schluss 1 Min)	2
• Führhand – Schlaghand – Führhand (jeweils Gerade – viele Wiederholungen • Wandsitzen	Jeweils 30 sec (zum Schluss 1 Min)	2
• Skibbies • Dips	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	