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

Übung	**Dauer (Pause)**	**Wieder-holungen**
Aufwärmen		
Seilspringen	3 Min. (1 Min)	1
Seilspringen (jeweils 30 sec.), dabei Kopf abwechselnd horizontal und vertial bewegen • in Auslage vor und zurück • andere Auslage vor und zurück • normal • auf einem Bein • auf anderem Bein • normal	3 Min. (1 Min)	1
Seilspringen (jeweils 30 sec) • schnelles Tempo, flache Schritte • normal • alle 5 sec. Tempo steigern, Knie hoch • normal • schnelles Tempo, flache Schritte • normal	3 Min. (1 Min)	1
Dehnen (locker – max. 10 sec. Halten)	5 Min	1
Hauptteil		
Schattenboxen – immer Kombinationen aus drei Schlägen	3 Min (1 Min)	1
Schattenboxen – immer Kombinationen aus drei Schlägen und abschließend Lösen mit Führhand (Schritt rückwärts)	3 Min (1 Min)	1
Schattenboxen – immer Kombination aus drei Schlägen aus einem Konter heraus – abschließend Lösen mit Führhand	3 Min. (1 Min)	1
Seilspringen (normal)	3 Min. (1 Min)	1
Schattenboxen gegen einen kleineren Gegner (hauptsächlich lange Arme – schnelle Beine)	3 Min. (1 Min)	3
Seilspringen (normal)	3 Min. (1 Min.)	1
Schattenboxen gegen einen größeren Gegner (viele Meidbewegungen, schnelle Bewegung in Gegner hinein, Hakenserien, schnell wieder aus der Reichweite heraus)	3 Min(1 Min)	3
Seilspringen (normal)	3 Min (1 Min)	1
Noch einmal kurz Schwitzen jeweils 30 sec. • Skibbies • Liegestütze • Skibbies • Situps • Skibbies • Wechselsprünge	3 Min. (1 Min.)	1

Cooldown		
Lockeres Seilspringen	2 Min. (1 Min.)	2
Ausdehnen	Nach Belieben	