Art: Schattenboxen - intensiv
Dauer: ca.60 Minuten

Übung	**Dauer (Pause)**	**Wieder-holungen**
Aufwärmen		
Locker Springen • Handgelenke kreisen (beide Richtungen) • Schultern hochziehen und fallen lassen • Schultern kreisen (beide Richtungen) • Hampelmann • Hampelmann mit Wechselschritt (seitlich/frontal) • Arme seitlich ausstrecken, Hände auf und zu, Kopf links/ rechts • Arme gerade nach oben, Hände auf und zu, Kopf hoch/ runter • Arme nach vorne, Hände auf und zu, Kopf abwelchselnd horizontal/vertikal • Hampelmann mit Wechselschritt – auch Arme abwechselnd seitlich/frontal • Beine Schrittbewegung abwechselnd Arme nach oben zeihen • Unterarme Kreisen • Hüfte eindrehen • Knie zur Brust ziehen (beide Seiten nacheinander) • Knie zur Schulter ziehen (beide Seiten nacheinander) • Knie abwechselnd zur Brust und zur Schulter (beide Seiten nacheinander) • locker springen • Anfersen (Tempo) • locker springen • Knie hoch (Tempo)	Jeweils 30 sec	1
Dehnen (locker – max. 10 sec. Halten)	5 Min	1
Hauptteil		
Schattenboxen – nur Führhand (Gerade und Haken)	90 sec	1
Schattenboxen in ungewohnter Auslage nur Führhand (Gerade und Haken)	90 sec (1 Min)	1
Schattenboxen – nicht zweimal das gleiche Ziel (alle Techniken)	90 sec	1
Schattenboxen – überwiegend Haken	90 sec (1 Min)	1
Schattenboxen – Kombination aus drei Schlägen als Konter	90 sec	1
Schattenboxen – Angriff mit drei Schlägen + Führhand zum Lösen	90 sec (1 Min)	1
Schattenboxen – Führhand Haken zum Kopf, Schlag – Aufwärtshaken (als Kombination)	90 sec	1
Das gleiche in ungewohnter Auslage	90 sec (1 Min)	1
Führhand Haken, Schlaghand- Aufwärtshaken Meidbewegung von der Führhandseite auf die Schlaghandseite, dann Schlaghand Haken zum Kopf und Führhand Aufwärtshaken – Meidbewegung von	2 Min (1 Min)	1

Schlaghandseite zur Führhandseite (usw) Langsam anfangen – wenn die Bewegung sitzt, dann schneller werden		
Gleiche Technik wie gerade nur mit viel Tempo	20 sec. (10 sec.)	4
Liegestütze	20 sec. (10 sec.)	4
1 Minute Pause		
Locker Schattenboxen – alle Techniken	3 Min (1 Min)	1
Führhand zum Kopf, Schlaghand zum Körper, Führhand Seitwärtshaken zum Kopf (als Kombination)	90 sec.	1
Das Gleiche in der ungewohnten Auslage	90 sec. (1Min)	1
Führhand zum Kopf, Schlaghand zum Körper, Führhand Seitwärtshaken zum Kopf, Schlaghand Aufwärtshaken zum Körper, mit der Führhand lösen (mit Rückschritt)	90 sec.	1
Das Gleiche in der ungewohnten Auslage	90 sec. (1 Min)	1
Kombination (Führhand, Schlaghand, Führhand alle gerade zum Kopf) mit Tempo	20 sec. (10 sec.)	4
Kniebeugen	20 sec. (10 sec.)	4
1 Minute Pause		
Locker Schattenboxen – alle Techniken	3 Min (2 Min)	1
Liegestütze (beim Absinken abwechselnd die Knie zur Schulter ziehen)	30 sec. (30 sec.)	1
Mit dem Bauch auf dem Boden liegen, Beine weg vom Boden und die Arme wie beim Schmetterling nach vorne ziehen	30 sec. (30 sec.)	1
Liegestütze (Hände eng zusammen)	30 sec. (30 sec.)	1
Unterarmstütz	30 sec, (30 sec.)	1
Situps – oben eindrehen	30 sec (30 sec.)	1
Situps – Geine gestreckt senkrecht aus dem Unterbauch hochdrücken	30 sec (30 sec.)	1
Cooldown		
Ausdehnen	Nach Belieben	