Trainingseinheit „Automatisierung Schlagfolgen / Serien“

Aufwärmen

1 Runde Seilspringen 2 Min.
(wenn möglich; alternativ: Hampelmann in verschiedenen Varianten – Beine vor/zurück, Arme seitlich/vorne hoch/runter)

Pause 1 Min.

1 Runde nur Beinarbeit / Schritte in Boxstellung
(auf Korrektheit achten!) 2 Min.

Pause 1 Min.

Gymnastik 5 Min.

2 Durchgänge im Wechsel 20 Situps / 10 Liegestütze / 2 Min.
10 Ausfallschritte nach vorne (abwechselnd re./li.)

Pause 1 Min.

Hauptteil

Schlagfolgen / Serien mit 5 Schlägen „aufbauend“, also beginnend mit einem Schlag, dann zwei Schläge usw. bis zur vollständigen Serie, dann wieder mit einem Schlag beginnend.

(Führhand Gerade – FG, Schlaghand Gerade – SG, Führhand Seitwärtshaken – FSH, Schlaghand Seitwärtshaken – SSH, Führhand Aufwärtshaken – FAH, Schlaghand Aufwärtshaken – SAH)

1. <u>Runde</u> 3 Min.

FG, FG-SG, FG-SG-FG, FG-SG-FG-SG, FG-SG-FG-SG-FG, FG, FG-SG, …

Pause 1 Min.

2. <u>Runde</u> 1 Min.

Luftboxen

Pause 1 Min.

3. <u>Runde</u> 3. Min.

FG, FG-SG, FG-SG-FAH, FG-SG-FAH-SG, FG-SG-FAH-SG-FSH, FG, FG-SG, …

Pause 1 Min.

4. Runde 1 Min.

Kniehebelauf

Pause 1 Min.

5. Runde 3 Min.

FG, FG-SAH, FG-SAH-FAH, FG-SAH-FAH-SSH, FG-SAH-FAH-SSH-FSH, FG, FG-SAH, …

Pause 1 Min.

6. Runde 1 Min.

Burpees

Pause 1 Min.

Abwärmen

1 Runde Schattenboxen (locker) 3 Min.

Lockerungsgymnastik / Dehnen 10 Min.

Tipps zum Hauptteil:

Auf korrekte Ausführung der Schläge achten. Entsprechend eher langsam beginnen und Tempo nach und nach steigern. "Runde", flüssige Bewegungsabläufe.

Die Runden 1, 3 und 5 werden im Stand ausgeführt (keine Schritte / Sprünge)! Dabei insbesondere bei der Schlaghand „betont“ die Körper-/Hüftdrehung ausführen.