Art: Schattenboxen
Dauer: ca.60 Minuten

Übung	**Dauer (Pause)**	**Wieder-holungen**
Aufwärmen		
Locker Springen • Hampelmann • Hampelmann mit Wechselschritt • Hampelmann mit Hüfte eindrehen • Handgelenke kreisen (beide Richtungen) • Schultern hochziehen und fallen lassen • Schultern kreisen (beide Richtungen) • Hampelmann mit Wechselschritt (Arme und Beine abwechselnd seitlich und frontal) • Hampelmann frontal • Arme lang kreisen – gegenläufig beide Seiten • Arme seitlich ausstrecken, Hände auf und zu, Kopf links/ rechts • Unterarme Kreisen • Hüfte eindrehen In Auslage vor- und zurück springen; Beim Vorwärtsspringen jeweils • Führhand Gerade • Führhand Seitwärtshaken • Schlaghand Gerade • alle drei Techniken Das Gleiche in der falschen Auslage	Jeweils 30 sec	1
Dehnen (locker – max. 10 sec. Halten)	5 Min	1
Hauptteil		
Schattenboxen – nur Füße und Meidbewegungen ohne Schlagen; Ca. alle 10 Sekunden ein Angriff – Zwei Führhand Geraden jeweils mit Schritt	3 Min	1
Kniebeugen	30 sec (30 sec)	1
Gleiches in ungewohnter Auslage	3 Min	1
Kniebeugen	30 sec (30 sec)	1
Schattenboxen nur Gerade – wieder alle ca. 10 Sekunden Angriff mit zwei Führhänden; jeweils mit Schritt	3 Min	1
Liegestütze	30 sec (30 sec)	1
Gleiches in ungewohnter Auslage	3 Min	1
Liegestütze	30 sec (30 sec)	1
Schattenboxen, hauptsächlich Haken - wieder alle ca. 10 Sekunden Angriff mit zwei Führhänden; jeweils mit Schritt	3 Min	1
Situps	30 sec. (30 sec.)	1
Gleiches in ungewohnter Auslage	3 Min	1

Situps	30 sec. (30 sec)	1
Schattenboxen, alle Techniken - wieder alle ca. 10 Sekunden Angriff mit zwei Führhänden; jeweils mit Schritt	3 Min	1
Auf Schultern und Fersen mit dem Rücken zum Boden liegen; Zwischen Ober- und Unterschenkel > 90° - linkes Bein vom Boden weg; Mit der Hüfte leicht auf- und abwippen	30 sec. (30 sec)	1
Das Gleiche in der ungewohnten Auslage	3 Min	1
Auf Schultern und Fersen mit dem Rücken zum Boden liegen; Zwischen Ober- und Unterschenkel > 90° - rechtes Bein vom Boden weg; Mit der Hüfte leicht auf- und abwippen	30 sec. (30 sec)	1
Schattenboxen – immer 3er Kombinationen als Konter - wieder alle ca. 10 Sekunden Angriff mit zwei Führhänden; jeweils mit Schritt	3 Min	1
Rückenstrecker	30 sec (30 sec.)	1
Das Gleiche in ungewohnter Auslage	3 Min	1
Rückenstrecker	30 sec. (2 Min)	1
Hockeystütz	20 sec (10 sec)	4
Führhand – Schlaghand – Führhand (alles Gerade) als Kombination viel und schnell	20 sec (10 sec)	4
Cooldown		
Ausdehnen	Nach Belieben	