Art: Gleichgewicht und Tabata
Dauer: ca.60 Minuten

| **Übung** | **Dauer (Pause)** | **Wieder-holungen** |
|---|---|---|
| Aufwärmen | | |
| Seilspringen – einfach | 90 sec | 1 |
| Schattenboxen – locker bewegen ohne schlagen | 90 sec (1 Min) | 1 |
| Seilspringen – in Auslage – einfach – andere Auslage | Je 30 sec | 1 |
| Schattenboxen – nur Gerade | 90 sec. (1 Min) | 1 |
| Seilspringen – Knie zur Brust ziehen – einfach – anderes Knie zur Brust | Je 30 sec | 1 |
| Schattenboxen – hauptsächlich Haken | 90 sec (1 Min) | 1 |
| Seilspringen – schnell und flach – einfach – alle 5 sec. Tempo steigern | Je 30 sec | 1 |
| Schattenboxen – immer Kombinationen aus drei Schlägen | 90 sec (1 Min) | 1 |
| Dehnen (locker – max. 10 sec. Halten) | 5 Min | 1 |
| Hauptteil | | |
| Schattenboxen – Kombinationen aus 3 – 5 Schlägen; Abschluss: Führhand zu Kopf mit Rückschritt | 3 Min (1 Min) | 1 |
| Gleiches in ungewohnter Auslage | 3 Min (1 Min) | 1 |
| Sprint auf der Stelle (Knie hoch) | 20 sec (10 sec) | 4 |
| Liegestütz – breite Arme | 20 sec (10 sec) (danach 1 Minute Pause) | 4 |
| Auf einem Bein stehen (wenn die Bänder mitmachen ein oder zwei Kissen unterlegen oder die Gymnastikmatte zusammenrollen und darauf stellen) – Schattenboxen mit allen Schlägen | 2 Min (1 Min) | 1 |
| Käferübung (auf Händen und Füßen mit Rücken zum Boden, Hüfte nach oben drücken; abwechselnd linke Hand rechten Fuß bzw. rechte Hand und Linken Fuß über dem Körper zusammenführen) | 20 sec (10 sec) | 4 |
| Unterarmstütz – abwechselnd mit rechts und links beginnend in die Liegestützposition hochgehen und wieder absenken | 20 sec (10 sec) (danach 1 Min. Pause) | 4 |
| Gleichgewichtsübung auf anderem Bein – Schattenboxen mit allen Schlägen | 2 Min (1 Min) | 1 |
| Situps (Beine nach oben strecken, mit Händen Füße berühren) | 20 sec (10 sec) | 4 |
| Beine gestreckt knapp über dem Boden halten und seitlich über kreuz bewegen (Hände sind nicht am Boden) | 20 sec (10 sec) (danach 1 Min. Pause) | 4 |
| Gleichgewichtsübung auf einem Bein – Schattenboxen alle Schläge, nur nicht zweimal hintereinander das gleiche Ziel | 2 Min (1 Min) | 1 |
| Auf der Seite liegen – den oberen Arm nah am Körper führen und nach oben drücken (2 Durchgänge links, 2 rechts) | 20 sec (10 sec) | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Rückenübung „Kraulen“ | 20 sec (10 sec) (danach 1 Min. Pause) | 4 |
| Gleichgewichtsübung anderes Bein – Schattenboxen alle Schläge nur nicht zweimal hintereinander das gleiche Ziel | 2 Min (1 Min) | 1 |
| Cooldown | | |
| Lockeres Schattenboxen | 2 Min (1 Min) | 2 |
| Ausdehnen | Nach Belieben | |