Art: Schattenboxen
Dauer: ca.60 Minuten

Übung	**Dauer (Pause)**	**Wieder-holungen**
Aufwärmen		
Hampelmann Varianten: • Normal (Beine und Arme seitlich) • Beine vor und zurück, Arme Seitlich • Beinrichtung seitlich, dabei einmal um 90° nach links drehen, dann mittig und dann um 90° nach links drehen • Beine mit Schrittwechsel (seitlich/ frontal vor- und zurück, Arme seitlich) • Beine und Arme mit Wechsel (seitlich / frontal vor- und zurück) • Beine und Arme frontal vor und zurück In der Pause locker springen	3 Min. (1 Min.)	2
Locker Springen, Schultern und Arme kreisen	2 Min.	1
Im Springen • linkes Knie zur Brust zeihen • rechtes Knie zur Brust ziehen • linkes Knie zur Schulter ziehen • rechtes Knie zur Schulter ziehen • linkes Knie abwechselnd zur Brust und zur Schulter ziehen • rechtes Knie abwechselnd zur Brust und zur Schulter ziehen	Je 30 sec.	1
Skibbies – Tempo in vier Stufen steigern nach jedem Druchgang (mit vier Stufen) jeweils 30 sec. Pause	Je 5 sec	3
Dehnen (locker – max. 10 sec. Halten)	5 Min	1
Hauptteil (immer nach dem zweiten Druchgang 1 Minute Pause)		
Schattenboxen – alle Techniken	3 Min (1 Min)	1
• Linke Gerade (1x, 2x, 3x, 3x, 2x, 1x) • Skibbies • Situps mit Eindrehen	Je 30 sec.	2
• Rechte Gerade (1x, 2x, 3x, 3x, 2x, 1x) • Skibbies • Unterarmstütz (1. Druchgang linkes Bein oben, 2. Durchgang rechtes Bein)	Je 30 sec.	2
• Seitwärtshaken links Körper-Kopf links • Kniebeugen; gleichzeitig Gerade schlagen • Situps „Rudern“	Je 30 sec.	2
• Seitwärtshaken rechts Körper-Kopf links • Kniebeugen; gleichzeitig Gerade schlagen • Rückenstrecker „Brustschwimmen“	Je 30 sec.	2
• Führhand Seitwärtshaken, Schlaghand Aufwärtshaken • Wechselsprünge	Je 30 sec	2

• Liegestütz – Hände in Hüfthöhe, 5x Wippen – 2x komplett ausstrecken		
Schattenboxen alle Techniken	3 Min (1 Min)	1
• Ungewohnte Auslage – Führhand Seitwärtshaken, Schlaghand Aufwärtshaken • Skibbies • Situps – Beine nach oben gestreckt, Hände abwechselnd zu den Fußspitzen	Je 30 sec.	2
• Führhand Gerade zum Kopf, Schlaghand Gerade zum Körper, Führhand Haken zum Kopf • Skibbies • Rückenstrecker – abwechselnd seitlich hochziehen	Je 30 sec.	2
• Ungewohnte Auslage – Führhand Gerade zum Kopf, Schlaghand Gerade zum Körper, Führhand Haken zum Kopf • Sprint auf der Stelle (Knie hochziehen) • Situps – Beine gestreckt nach oben und abwechselnd nach links und rechts Richtung Boden (ohne Ablegen) „Scheibenwischer“	Je 30 sec.	2
• Führhand – Schlaghand – Führhand (immer Gerade) • Sprint auf der Stelle (Knie hochziehen) • Unterarmstütz – abwechselnd die Knie zu den Schultern ziehen	Je 30 sec	2
• Viele schnelle Schläge • Wechselsprünge • Liegestütz eng (abwechselnd links und rechts runter)	Je 30 sec.	2
Locker Bewegen ohne Schlagen – viele Meidbewegungen	3 min. (1 Min)	1
Cooldown		
Ausdehnen	Nach Belieben	