Art: Schattenboxen - Koordination
Dauer: ca.60 Minuten

Übung	**Dauer (Pause)**	**Wieder-holungen**
Aufwärmen		
Seilspringen	90 sec.	1
Schattenboxen – Nur Bewegen und Schläge; Meidbewegungen!	90 sec. (1 Min)	1
Seilspringen • in Auslage • normal mit 5 sec. Sprint alle 10 sec. • in anderer Auslage	Je 30 sec.	1
Schattenboxen – nur Gerade	90 sec (1 Min)	1
Seilspringen • auf einem Bein – Kopf seitlich hin und her • normal mit 5 sec Sprint alle 10 sec. • auf anderem Bein – Kopf nicken	Je 30 sec.	1
Schattenboxen – überwiegend Haken	90 sec (1 Min)	1
Seilspringen (Kopf abwechselnd seitlich und nicken) • Knie zur Brust (links) • Knie zur Brust (rechts) • Knie abwechselnd zur Brust	Je 30 sec.	1
Schattenboxen – alle Techniken; nicht zweimal hintereinander das gleiche Ziel	90 sec (1 Min)	1
Dehnen (locker – max. 10 sec. Halten)	5 Min	1
Hauptteil (Schattenboxen – viele Meidbewegungen) Wenn vorhanden mit Fausthanteln und Mini-Band		
Führhand Gerade, Meidbewegung, Schlaghand Seitwärtshaken zum Kopf	2 Min	1
Kniebeugen; gleichzeitig Gerade schlagen	30 sec. (30 sec.)	1
Schattenboxen – alle Techniken, ca. alle 15 sec. Kombination von eben	2 Min (1 Min)	1
Führhand Gerade, Meidbewegung, Schlaghand Seitwärtshaken zum Kopf, Führhand Aufwärtshaken	2 Min	1
Liegestütz (schmal)	30 sec. (30 sec)	1
Schattenboxen – alle Techniken, ca. alle 15 sec Kombination von eben	2 Min (1 Min)	1
Kombination wie eben + Lösen mit Führhand Gerade (Rückschritt)	2 Min	1
Wechselsprünge	30 sec. (30 sec)	
Schattenboxen – alle Techniken, ca. alle 15 sec. Kombination von eben	2 Min (1 Min)	1
Kombination wie eben + nach Rückschritt Meidbewegung auf die Schlaghandseite mit kleinem Schritt seitwärts (auf Schlaghandseite)	2 Min	1

Liegestütz (breit)	30 sec. (30 sec.)	1
Schattenboxen – alle Techniken, ca. alle 15 sec. Kombination von eben	2 Min (1 Min)	
Kombination von eben + auf Meidbewegung mit kleinem Schritt heraus Schlaghand gerade (als Cross) zum Kopf	2 Min	1
Ausfallschritt tief nach hinten, dann Tritt mit hinterem Bein nach vorne wieder in den Stand	30 sec. (30 sec)	1
Schattenboxen – alle Techniken, ca. alle 15 sec. Kombination von eben	2 Min (2 Min)	1
Hundeübung (4-Fuß Stand; gebeugtes Bein seitlich hochziehen) – rechts	20 sec. (10 sec)	4
Hundeübung (4-Fuß Stand; gebeugtes Bein seitlich hochziehen) – links	20 sec. (10 sec)	4
Situps seitlich (links) Seitlage, Oberkörper seitlich hochziehen – unteren Arm über den Kopf ausstrecken	20 sec (10 sec)	4
Situps seitlich (rechts)	20 sec (10 sec)	4
Rückenstrecker „Schmetterling“	20 sec (10 sec)	4
Unterarmstütz – abwechselnd mit links und rechts beginnend in Liegestützposition hochstemmen	20 sec (10 sec)	4
Cooldown		
Ausdehnen	Nach Belieben	