

#### Ivo Furrer

Hochschulsportlehrer 10-facher Schweizermeister Boxen und Kickboxen WM Bronce Budapest 2017

# Lektionspräposition Boxen 5.0

### Voraussetzung:

10 Teilnehmer ca. 25 jährig Material: eigene Boxhandschuhe Zeit: 60'

## Ziele:

- Der Teilnehmer kann mit dem Diagonalschritt von der Langen in die Halbe Distanz laufen
- Der Teilnehmer kennt einige Serien und Verbindugen
- Der Teilnehmer kennt die Nomenklatur und kann Lektionspräpositionen lesen

#### Ablauf:

Dauer	Was		Wie	Zeit
2´ 2´	Vorstellung, Zielbekanntgabe Joggen und Gelenkmobi		im Halbkreis im Kreis	2 4
5′	Trockenübungen:	Rep. Passgang pg Laufen im Diagonalschritt ds Gleitschritt im ds	 	
		Rep. Pendeln, Rollen u Parieren	"	15
5′	Einboxen		zu zweit	20
4′	FHG-SHG-FHS (123)		zu zweit je 2'	24
4′	FHG-FHG-SHG-FHS-SHA-FHG (112341)			28
2′ 5′	Geraden -> D u B rep. neu Meiden (M)		Ping Pong (PP)	30
5 5'	A: 1 o 2 B: Parade (P) Innen (Pi) u Aussen (Pa) A: 1 1 12 B: BDBP21		zu zweit je 10x zu zweit je 2′′	35 40
5 5	A: 12 B: BM121		zu zwen je z	45
5′	A: FHS (3) u SHS (6) B: M6 u M3		"	50
5′	Kondi 1-13-1		"	
	13 Liegestütze		individuell	
	35 Rumpfmuskulatur		"	
	Dehnen		"	
	Lockerungsübungen		,,	55
5′	Reserve			60