Lektionspräposition Boxen 1.0

Voraussetzung:

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

Ziele:

- Der Teilnehmer kennt Merkpunkte der Grundposition
- Der Teilnehmer kennt die 4 Kernbewegungen im Boxen und deren Kombinationen
- Der Teilnehmer kann langsam einen Geraden Stoss korrekt ausführen

Ablauf:

Dauer	Was		Wie	Zeit
2´	Vorstellung, Zielbekanntgabe		im Halbkreis	2
8´	Gelenkmobi, Gleichgewicht, Hüpfen, Kraftübungen, Kernbewegungen, Grundposition		´´	10
10´	Trockenübungen:	Führungshand Gerade (FHG)	im Kreis	
		Schlaghand Gerade (SHG)	´´	
		Rotation: Schulterdrücken	zu zweit	
		Einboxen	´´	20
5´	Einboxen		zu zweit	25
5´	FHG		´´	30
5´	SHG		´´	35
5´	SHG-FHG		´´	40
5´	FHG-SHG-FHG		´´	45
5´	Kondi 1-10-1		´´	
	10 Liegestütze		im Kreis	
	20 Rumpfmuskulatur		´´	50
5´	Schattenboxen		´´	
	Dehnen		´´	
	Lockerungsübungen		´´	
	Atmungsübungen		´´	55
5´	Reserve			60