Lektionspräposition Boxen 2.0

Voraussetzung:

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

Ziele:

- Der Teilnehmer kennt die Schwerpunkte des Distanzkampfes
- Der Teilnehmer kennt die Angriffsregionen des Gegners
- Der Teilnehmer kann langsam die Angriffe zum Körper korrekt ausführen

Ablauf:

Dauer	Was	Wie	Zeit
2´	Vorstellung, Zielbekanntgabe	im Halbkreis	2
8´	Gelenkmobi, 3x1´ Seil, Kraftübungen, Kernbewegungen, Grundposition	´´	10
5´	Ping Pong zum Körper ohne und mit Verteidigung	zu zweit	15
2´	Schattenboxen: Repetition Geraden	im Kreis	17
3´	Maximalkraft und Anaerobe Kondi: 1-5-1 Einarmige Liegestütze und 10 Liegestützhocksprünge	im Halbkreis	20
5´	Definition Distanzen Finden und Halten (vorn, hinten u. seitlich) Timing, Absicherung und Taktisches Quadrat		25
5´	FHGk und SHGk	zu zweit	30
5´	FHG-SHGk-FHG und SHG-FHGk-SHG	´´	35
5´	FHAk und SHAk	´´	40
5´	FHG-SHAk-FHG und SHG-FHAk-SHG	´´	45
5´	Kondition: 10 Geraden 3 Hocksprünge 10x	´´	50
5´	30 Rumpfkräftigung Schattenboxen: Repetition und Auslockern	im Kreis ´´	55
5´	Reserve		60