

Ivo Furrer

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

Lektionspräposition Boxen 3.0

Voraussetzung:

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

Ziele:

- Der Teilnehmer kennt die Grundlagen der Laufarbeit
- Der Teilnehmer kennt Schwerpunkte des Halbdistanzkampfes
- Der Teilnehmer kann langsam einen Seitwärts- und Aufwärtshaken korrekt ausführen
- Der Teilnehmer kann bei sehr langsamen Angriffen mit Blocken und Decken Blickkontakt halten

Ablauf:

Dauer	Was		Wie	Zeit
2′	Vorstellung, Zielbekanntgabe		im Halbkreis	2
8′	Gelenkmobi, Laufübungen, Kraft		im Kreis	10
5′	Trockenübungen:	FHG vorwärts Passgang	im Block	
		FHG-SHG vw Pg	"	
		SHG vw Diagonalschritt	"	
		SHG-FHG vw Ds	"	15
5′	Einboxen		zu zweit	20
2′	FHG im Pg		zu zweit je 3x	22
2	SHG im Ds		"	24
2′	FHG-SHG im Pg		"	26
2	SHG-FHG im Ds		"	28
2	Führungshand Seitwärtshaken FHS		zu zweit je 5x	30
2	Schlaghand Seitwärtshaken SHS		"	32
2′	Führungshand Aufwärtshaken FHA		"	34
2′	Schlaghand Aufwärtshaken SHA		"	36
2′	Handrückenblock gleichseitig (D) bei FHG u SHG		zu zweit je 1x	38
2	D bei FHS u SHS		"	40
2	Handflächenblock gleichseitig (B) bei FHA u SHA		"	42
3′	Ping Pong mit Einzelangriffen (G,S,A)		zu zweit	45
5′	Kondi 1-12-1		"	
	12 Liegestütze		im Kreis	
	30 Rumpfmuskulatu	r	"	50
	-			
5′	Schattenboxen		"	
	Dehnen		"	
	Lockerungsübungen		"	
	Atmungsübungen		"	55
5′	Reserve			60

FAIRPLAY Fitness- und Kampfsport - Studio, Wehntalerstrasse 441, 8046 Zürich Tel. 043 960 16 40, Nat. 079 445 10 30, www.fit4fight.ch, ivo.furrer@asvz.ch