FITNESS- UND KAMPFSPORT - STUDIO FAIRPLAY

Ivo Furrer

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

Lektionspräposition Boxen 4.0

Voraussetzung:

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

Ziele:

- Der Teilnehmer kann mit Passgang von der Langen in die Halbe Distanz laufen
- Der Teilnehmer kann langsam Meidbewegungen bei Geraden und Seitwärtshaken ausführen
- Der Teilnehmer kann bei langsamen Angriffen mehrere Varianten der Paraden absolvieren

Ablauf:

Dauer	Was		Wie	Zeit
2´	Vorstellung, Zielbekanntgabe		im Halbkreis	2
8´	Gelenkmobi, Seil, Kraft		im Kreis	10
5´	Trockenübungen:	Meiden bei Geraden (Pendeln)	´´	
		Meiden bei Haken (Rollen)	´´	
		Paraden Innen und Aussen	im Block	
		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´	Geraden -> D u B rep. neu Meiden (M)		Ping Pong (PP)	30
5´	A: 1 o 2 B: Parade (P) Innen (Pi) u Aussen (Pa)		zu zweit je 10x	35
5´	A: 1 1 12 B: BDBP21		zu zweit je 2´´	40
5´	A: 12 B: BM121		´´	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

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