FITNESS- UND KAMPFSPORT - STUDIO FAIRPLAY

Ivo Furrer

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

Lektionspräposition Boxen 6.0

Voraussetzung:

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

Thema: **Doubletten, Täuschungen und Wellen**

Ziele:

- Der Teilnehmer kennt verschiedene Doubletten
- Der Teilnehmer kennt Finten und Taktische Täuschungen
- Der Teilnehmer kennt die Sinnhaftigkeit von Wellen

Ablauf:

Dauer	Was	Wie	Zeit
2´	Vorstellung, Thema und Zielbekanntgabe	im Halbkreis	2
11´	4x2` Seil, 1` Pause mit Kraft und Schattenboxen	im Kreis	13
2´	Einboxen	zu zweit	15
2´	11	zu zweit je 1´	17
2´	1521	´´	19
4´	71df21	zu zweit je 2´´	23
4´	9XI436	´´	27
4´	XII436XI	´´	31
4´	121 21 (2)121	´´	35
4´	181 Blick unten 121	´´	39
2´	112:BDD zeigt weiche Knie	zu zweit je 1´	41
2´	Sparring mit langer Abtastphase	zu zweit	43
2´	Sparring mit kurzen und langen Serien alternierend	´´	45
2´	Sparring mit Nachsetzen bei SH-Treffern	´´	47
3´	Schattenboxen: Repetition Doubletten, Finten und Wellen		50
5´	1-15-1 15 Liegestütze 40 Rumpfkraft		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