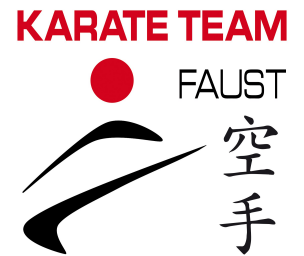


Kickbox- Plan für Zuhause

KW 17



Schöne Worte und Workout Seilspringen mit Philipp

https://drive.google.com/file/d/1_m3tHTp8sYXXBg1HRIF-72qBBN0vT2Rv/view?usp=drivesdk

Aufwärmen: immer 30 Sekunden (pro Übung) 3 Runden

1. Hampelmann
2. Situps
3. Stehen, Hände zum Boden, mit den Händen vorgehen, Liegestütze
4. Squats, Kicks (Kniebeugen, Fußkick)
5. Plank (Stütze mit den Ellenbogen abstützen)

ausdehnen und dann die nächste Runde starten

<https://vimeo.com/406478213>

(Film zu den Übungen)

Basics mit Boxhandschuhen:

Techniken immer 10 x

links vor Jap, Jap, Punch (vorne,vorne, hinten)

rechts vor Jap, Jap Punch

1 Runde langsam

1 Runde schnell

Arme kreisen

links vor Hook (Hakensschlag vorderer Arm)

rechts vor Hook

1 Runde langsam

1 Runde schnell

Arme dehnen

links vor Jap,Jap, Punch, Hook

rechts vor Jap, Jap, Punch, Hook

1 Runde langsam

1 Runde schnell

Arm hinter dem Kopf dehnen

links vor Roundhouse vorderes Bein (Fußkick)
rechts vor Roundhouse
1 Runde langsam
1 Runde schnell
Beine dehnen

links vor Jap, Jap, Punch, Hook, Roundkick
rechts vor Jap, Jap, Punch, Hook, Roundkick
1 Runde langsam
1 Runde schnell

(wenn du draus kommst mach 10 Liegestützen....watching you:-)))

<https://vimeo.com/406473004>
(Film zu den Techniken)

In Facebook oder auf Instagram ist jeden Samstag von 10.00 Uhr -11.00 Uhr eine coole Kickboxstunde online.

Ich teile und Du findest die Stunde bei Karate-Team Faust oder bei Christine Moosherr.

Wer nicht in Facebook oder Instagram drin ist kann vielleicht bei Freunden oder bei mir im Garten;-) mitmachen.

Ist echt cool!!!!!!!!!!!!

Gebe mir auch da feedback, wegen Stempel.

Yours

Christine