

# Kickbox- Plan für Zuhause

## KW13 (23. - 29. März)



### Aufwärmen:

jeweils 1 Minute:

- locker einhüpfen
- Beine schwingen im Wechsel
- Sprung nach vorne, dribble zurück
- Knie im Wechsel hochziehen
- Hampelmann
- Kniebeugen Fußkick recht und links

zwischen jeder Übung: 30 x Hocke, Sprung nach oben

### Dehnen: Beine / Arme

### Basics mit Boxhandschuhen:

jeweils 1 Minute in die Luft:

- Jap (vordere Hand)
- Punch (hintere Hand)
- Jap, Jap, Punch
- Roundkick (vorderes Bein)

An die Wand (Pfosten), Boxsack mit Boxhandschuhen:  
(achte darauf, dass die Wand/Boxhandschuh evtl. abfärben kann)

jeweils eine Minute:

- Jap
- 2x Jap
- 2x Jap, 1x Punch
- 2x Jap, 1x Punch
- Fußkick (bei der Wand andeuten;-)

### Kondition (jetzt stark schnell)

Vielleicht hast du jemand der dir die Pratze oder Gymnastikball oder dickes Kissen usw.....halten kann. Oder eben auch an der Wand/Pfosten.

jeweils 1 Minute:

- Jap / Punch links und rechts
- dazwischen 30 Situps und Planks (zähle bis 30)

viel Spaß  
Eure Christine

