



**MARTIAL ARTS TEAM**  
— GIDEON WELP —

## Warm up

5 MIN 1 Min Jumping Jacks 1 Min Skippies 1 Min Anfersen 1 Min Arme kreisen 1 Min Knie hoch

5 MIN Dehnen und Strecken (dynamisches Dehnen – Übungen aus dem Training)

5 MIN Schattenboxen mit vielen Kicks (trotzdem stabil stehen und Gegner visualisieren!!!)

-> Warm-Up – du sollst Gas geben und schwitzen!

## Hauptteil

### Schnelligkeit

2x3 MIN (1 MIN Pause)

Siehe Videolink – wenn kein Youtube vorhanden 2x 3 Min Schattenboxen – max 3er Kombi (nur Boxen) 100% Geschwindigkeit

2x3 MIN Skippies (1 MIN Pause) 20 sec locker 10 sec 100%

3 MIN Roundkicks (Speed! -1,5 MIN li und 1,5 MIN re)

### Beinarbeit / Kombinationen jew. 3 MIN Arbeitszeit 1 MIN Pause

1. Runde Bewegungen (Schwerpunkt: stabile Körperhaltung – Passschritte vor- zurück – seitlich)

2. Runde vorderer Frontkick Jap Punch vord. Haken hinterer Lowkick (danach lösen und stabil stehen)

3. Runde Schattenboxen mit Schwerpunkt Blocks von Kicks (Frontkick weiterleiten, Lowkicks, Middlekicks)

4. Runde Schattenboxen ebenfalls Blocks – nun passenden Konter dazu

5. Runde Bewegung (siehe Runde 1!)

### Kraftausdauer 2 Min 45 Sec. Pause

1. Runde Mountainclimber

2. Runde Plank Liegestütz Position im Wechsel

3. Runde Kniebeugen mit Frontkicks

4. Runde Seitstütz (1 Min li und 1 Min re)

5. Runde Rückenstrecker (1 Min Arme vor 1 Min Arme seitl.)

## Cooldown

Ca. 10 MIN

Eigenes lockeres Gymnastikprogramm z.B.: Lockeres Schattenboxen mit Schwerpunkt Beinarbeit / Zeitlupen-Kickboxen / Lockeres Dehnen und Strecken