



MARTIAL ARTS TEAM

— GIDEON WELP —

Warm up

5 MIN 1 Min Skippies 1 Min Anfersen 1 Min Arme kreisen 2 Min Schattenboxen
5 MIN Dehnen und Strecken (dynamisches Dehnen – Übungen aus dem Training)
5 MIN 1 Min Frontkicks (im Wechsel) 1 Min Middlekicks (10 li 10 re im Wechsel) 1 Min
gestrecktes Bein (li re im Wechsel/ außen nach innen / innen nach außen) 2 Min
Schattenboxen

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

Hauptteil

Koordination / Kombinationen

Schattenboxen Kombinationen 5 Runden a 3 MIN

Arbeitszeit 1 Min Pause

1.Runde Frontkick vorderes Bein - Punch - vorderer

Haken - abtauchen - vorderer Haken - hinterer

Lowkick

2.Runde Jap - hinteres Knie - 45° nach rechts lösen-

Punch - vorderer Haken - hinterer Lowkick

3.Runde Doppel Jap - Punch - lösen - Punch -

vorderer Haken - hinterer Lowkick

4.Runde Jap - vorderer Haken - abtauchen - vorderer

Haken - 45° nach rechts lösen - hinterer Frontkick

5.Runde 3 Min bewegen baue nun immer wieder

statische Halteübungen ein und halte diese 5 sec

(Standwaage / Sidekick halten / Knie hochhalten-

wenn du magst schließe dabei deine Augen)

Schnelligkeit

Siehe Videolink von letzter Woche!

Kraftausdauer 2 Min 45 Sec. Pause

1.Runde Plank Liegestütze Position in Wechsel

2.Runde Ausfallschritte

3.Runde Rückenstrecker (1 Min Arme vor

1 Min Arme seitr.)

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

5.Runde Kniebeugen mit Frontkicks

Cooldown

Ca. 10 MIN

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