

Kickboxen für Beginner



MARTIAL ARTS TEAM
— GIDEON WELP —

Warm up

30 Hampelmänner

30 sec skippies

30 Hampelmänner Arme und Beine vor und zurück

30 sec Knie hoch

1 Min Skippies

3 Min Selbstständiges dynamisches dehnen

3 Min Schattenboxen

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

Hauptteil

Schnelligkeit

3 Runden a 2 Min (45 sec Pause)

Bewegen aus der Kampfstellung und einzelne Techniken mit 100% Geschwindigkeit

Schlagpyramide

Jap - 1 Liegestütze

Jap / Punch - 2 Liegestütze

Jap / Punch / vorderer Haken - 3 Liegestütze

Jap / Punch / vorderer Haken / hinterer Haken - 4 Liegestütze

Jap / Punch / vord. Haken / hint. Haken / vord Aufwärtshaken - 5 Liegestütze

Jap / Punch / vord. Haken / hint. Haken / vord Aufwärtshaken / hint. Aufwärtshaken - 6 Liegestütze

Jap / Punch / vord. Haken / hint. Haken / vord Aufwärtshaken / hint. Aufwärtshaken / vor Körperhaken
- 7 Liegestütze

Jap / Punch / vord. Haken / hint. Haken / vord Aufwärtshaken / hint. Aufwärtshaken / vor Körperhaken
/ hint Körperhaken - 8 Liegestütze

Wenn du fit bist: zusätzlich rückwärts :)

Frontkickpyramide

1 Kick 1 Kniebeuge

2 Kicks 2 Kniebeugen

.... Hoch bis 8

Wenn du fitt bist: zusätzlich rückwärts :)

3 Runden Schattenboxen a 3 Minuten

Achte auf deine Kampfstellung und deine Deckung

und lege Wert die Kombis sauber und präzise

auszuführen

- 1.Runde: Punch / vord Haken / hinterer Lowkick
- 2.Runde: vorderer Frontkick / hinterer Frontkick (vorne absetzen) - hinteres Knie
- 3.Runde: Doppel Jap / vorderer Haken / hinteres Knie

Cooldown

Ca. 10 MIN

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