

## Boxfitness

### Erwärmung

Die Erwärmung wird auf der Stelle durchgeführt. Es wird 15s eine Übung ausgeführt und man hat 15s Pause. Zu Beginn ganz lockere Übungen zum Wachwerden und Dehnen, hier in der Pause auch wirklich Pause machen ohne sich zu bewegen.

1. Schulterbreiter Stand, Beine abwechselnd nach vorne schwingen und mit den Händen diagonal die Füße berühren, immer abwechselnd
2. Rechter Arm gestreckt nach oben, mit ganzem Körper nach links dehnen, dann Seite wechseln
3. Etwas breiterer Stand und nach vorne beugen
4. Komplette auf das linke Bein setzen und lockere Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein, Hüfte bleibt immer unten
5. Tiefe Hocke halten, mit den Ellenbogen die Knie nach außen drücken und versuchen den Rücken gerade zu halten

Jetzt in den Pausen locker auf den Zehenspitzen bewegen.

6. Arme kreisen vor / zurück
7. Hände auf die Schultern und Ellenbogen kreisen
8. Burpees (<https://de.wikipedia.org/wiki/Burpee>), aber ohne springen, nur locker auf den Boden legen und wieder aufstehen
9. Liegestütze auf den Knien (wer es schafft, kann auch richtige Liegestütze machen)
10. Ausfallschritte ohne zu springen
11. Hampelmann
12. Bauchlage und Fallschirmspringer (Beine + Arme nach oben ziehen)
13. Burpees, auch nur ablegen ohne Liegestütz aber diesmal mit leichtem Sprung
14. Ausfallschritte nach hinten und beim Aufstehen wird dasselbe Knie hochgezogen, ungefähr auf die Höhe der Brust
15. Bauchlage und Bergsteiger (Liegestützposition und abwechselnd Knie zur Brust ziehen)
16. Bauchlage und mit Armen und Beinen paddeln
17. Lockere Boxsprints

Die Übungen 6-17 werden insgesamt 3. Mal durchgeführt. Nach jeder Runde gibt es 2min Pause und ihr fangt wieder bei der Übung 6 an.

### Hauptteil

1kg Flaschen in die Hand nehmen. Schulterbreiten Stand einnehmen. Arme gestreckt zur Seite bringen und mit den Flaschen kleine Kreise ziehen. Direkt im Anschluss Arme nach vorne und leichte auf und ab Bewegung durchführen. Und zum Abschluss Boxsprints. Wer nicht mehr kann, macht ohne Gewicht weiter oder hält die Position. Alles 1min, also 3x1min.

Wir nehmen die Boxstellung ein, in die linke Hand nehmen wir einen Apfel oder Orange, wir halten den Apfel mit ausgestrecktem Arm nach vorne wie ein Schlag. Wir versuchen einen rechten Schlag auszuführen und greifen dabei den Apfel, so schlagen wir immer abwechselnd und wechseln dabei den Apfel von links nach rechts.

Wir arbeiten entweder 3x20s oder 3x30s ohne Pause zwei Durchgänge durch. 1. Übung 20s lockere Boxsprints, 2. Übung 20s links und rechts abducken, 3. Übung 20s abtauchen.

Die nächsten drei Übungen macht ihr hintereinander weg. Nach der dritten Übung macht ihr eine kleine Pause und macht die drei Übungen noch ein zweites und drittes Mal

20x Liegestütze (optional auf den Knien)

20x Hockstretksprünge

20x Sit-Ups

#### Letzte Übung für die Stabilität im ganzen Körper

1min Liegestützposition halten

30s Unterarmstütz halten

30s Liegestützposition halten und linkes Bein in der Luft

30s Liegestützposition halten und rechtes Bein in der Luft

30s Unterarmstütz auf der rechten Seite

30s Unterarmstütz auf der linken Seite

30s Liegestützposition halten

1min Unterarmstütz halten