

Warm-up

Dieses Kartenset zum Ausschneiden ist für die Trainingsformen «Aufwärmen teilen» und «Choreo der Saison» des Manuals Light-Contact Boxing (S. 71) konzipiert.

Berücksichtige die folgenden Aspekte beim Aufwärmen. Du kannst einzelne Aufgaben auch kombinieren.

Vorwärtslaufen – rückwärtslaufen mit Schlägen	Seitwärtslaufen
Rumpf / Oberkörper mobilisieren	Arme mobilisieren (Gerade und Haken schlagen)
Nacken und Handgelenke mobilisieren	Nacken und Handgelenke kräftigen
Fussgelenke und Kniegelenke kräftigen / Gleichgewicht	In Boxstellung vorwärts – rückwärts hüpfen mit Schlägen

4-Minuten-Warm-up (jede Übung 30 Sek.)

Hier findest du eine Choreo für ein 4-Minuten-Warm-up, welche die im Kartenset beschriebenen Anforderungen erfüllt.

Diese Choreographie findest du weiter unten auch als Video (QR-Code).

- 1 Gerade boxen an Ort**
Hüftdrehung, max. Streckung Arme, Deckung, zweite Hand zum Block vor der Nase öffnen
- 2 Gerade boxen im Vorwärts- und Rückwärtsgang**
4 Schritte vorwärts, 4 rückwärts
- 3 Seitwärtslaufen 2 Schritte, dann eine Gerade boxen**
Fersendrehung und Gewichtsverlagerung nach innen
- 4 Seitwärtslaufen mit rollendem Meiden, dann Seitwärtshaken**
- 5 Einbeinstand links, Hände kneten, Kopf links-rechts drehen**
- 6 Einbeinstand rechts**
je 7 Sek. Kopf maximal gegen die Hand drücken – alle Seiten
- 7 Doublette**
nach 7 Wiederholungen die Auslage wechseln
- 8 3er Serie Geraden zum Kopf-Bauch-Kopf**
nach 7 Wiederholungen die Auslage wechseln

