

TRAININGSPLAN KICKBOXEN #2

FÜR ZUHAUSE

VORBEREITUNG

Such dir einen geeigneten Platz zum trainieren

Such dir etwas um die Zeit ablesen zu können

ERWÄRMUNG

2 Runden von jeder Übung (Bsp. 1. Runde: Übung 1, Übung 2, | 2. Runde: Übung 1, ...)

Übung 1: 8 Burpees

Übung 2: 30 Rumpfbeugen mit Drehung

HAUPTTEIL

**2x 2 min Schattenboxen (vordere und hintere Aufwärtshaken – sowie Seitwärtshaken u. Kniestoß nach vorne)
Deckung immer sauber am Kopf lassen**

Übung	Zeit	Achte auf
Frontkick, hinterer Schwinger, Ausweichbewegung Oberkörper, vorderer Aufwärtshaken, Kniestoß hinteres Bein	2x 2 min	Frontkick: bei der Bewegung muss dass Knie über eurer Hüfte sein, ausweichen das der Kopf nicht von der gegnerischen Gerade getroffen wird
Vordere Gerade – hintere Gerade, Clinch (Nacken umfassen) Kniestoß	3 min	Beim Kniestoß ist zu beachten dass das Knie zum Rippenbogen geht. Knie seitlich hochziehen und rein kippen lassen. Fußsohle ist am Innenschenkel des Standfußes
Lowkick vorderer Fuß mit Auftacktbewegung, hinterer Fuß wird ran gezogen, breit absetzen – hintere Gerade zum Kopf – gleichzeitig Roundhousekick	3 min	Nach dem Lowkick breit absetzen damit mit der hinteren Geraden auf Wirkung geschlagen werden kann – während der Bewegung sofort den Fußtritt Richtung kurze Rippen treten
Frontkick vorderes Bein, Ellenbogen hinterer Arm zum Kopf, Clinch diesmal Hals und Schulter fixieren, Kniestoß hinterer Fuß zum Körper	2x 2 min	Reine SV-Technik, Handfläche zeigt zum Gegner damit mit dem Ellenbogen sauber getroffen wird
Pendelbewegung Oberkörper jeweils vorderer und hinterer Aufwärtshaken	2x 2 min	Kopf und Oberkörper zur Seite führen um einer geraden Fausttechnik auszuweichen, bei den Haken Hüftdrehung beachten
Vordere Gerade, hinterer Doppellowkick welcher vorne abgesetzt wird, Step nach hinten – Frontkick hinteres Bein	3 min	Der erste Lowkick wird vorne abgesetzt und der zweite Lowkick sofort hinterher getreten

SCHLUSSTEIL

- Übung 1: 15x Indische Liegestütze
- Übung 2: 1 min seitlicher Unterarmstütz (jeweils pro Seite)
- Übung 3: 15x V-Muskulatur (Klappmesser)
- Übung 4: 12x Bauchmuskelkreisen im Sitzen (linke Seite)
- Übung 5: 12x Bauchmuskelkreisen im Sitzen (rechte Seite)
- Übung 6: 30x Barrenstütze (am Stuhl oder Sofa)
- Übung 7: 20x X-Man Bauchpresse

ABHÄRTUNG

- Stufe 1 (locker): feiner Sand in eine 1,5 Liter Flasche und über das Schienbein rollen
- Stufe 2 (fortgeschritten): Rundholz (Besenstiel 30 cm Länge oder Deo-Flasche) über das Schienbein rollen

DEHNUNG

Kobradehnung Kinderstellung

Tipp:

Außerhalb des oben genannten Trainings (2 – 3 Mal in der Woche)
Zur Verbesserung der Kondition folgendes beachten:

Anfänger: 20 min lockeres Joggen mit einer Geschwindigkeit von 6:30/pro Kilometer (2 Mal die Woche)

Fortgeschritten: 1 Kilometer entspannt einlaufen – danach 8 Intervallläufe a 300 m so schnell wie möglich – dazwischen immer 2 min locker weiterlaufen und am Ende der Einheit 2 min auslaufen.