

# TRAININGSPLAN KICKBOXEN

## FÜR ZUHAUSE

### VORBEREITUNG

Such dir einen geeigneten Platz zum trainieren (ca. 2x2m)

Such dir etwas um die Zeit ablesen zu können

### ERWÄRMUNG

4 Runden von jeder Übung (Bsp. 1. Runde: Übung 1, Übung 2, Übung 3, Übung 4 | 2. Runde: Übung 1, ...)

- Übung 1: 12 Bundeswehrliegstütze  
Übung 2: 10 Russian Twist mit Hantel (Beine angewinkelt – Fersen berühren nicht den Fußboden)  
Übung 3: 12 Belly Presses (with claws) Handflächen müssen sich berühren  
Übung 4: 10 Rückenstrecken im Liegen (auf dem Bauch liegend – Arme und Beine vom Boden heben)

### HAUPTTEIL

**2x 2 min Schattenboxen (nur Fäuste – vordere u. hintere Gerade | vordere u. hintere Aufwärtshaken, sowie Seitwärtshaken)**

Übung	Zeit	Achte auf
hintere Gerade – vordere Gerade – hinterer Seitwärtshaken (2 Wiederholungen)	2x 2 min	Rechter Winkel, Achselhöhle, sowie Ellenbogen, Hüfte dreht locker ein
Frontkick – hintere Gerade – linker Aufwärtshaken zum Körper	3 min	Knie muss über die Hüfte kommen, getroffen wird mit dem Ballen, Standfuß bleibt auf dem Boden, Aufwärtshaken wird aus der Hüftdrehung und Streckung geschlagen
Vordere Gerade – hintere Gerade, danach „packen im Nacken“ – Kniestoß mit dem hinteren Knie	3 min	Bewegung nach vorne, Nacken umfassen und beim Kniestoß darauf achten, dass die Bewegung wie gesprungen verläuft
Step zurück – vordere Gerade – hintere Gerade – vordere Gerade – Lowkick hinteres Bein	2x 2 min	Vorderer Ballen schiebt zurück, Lowkick Schienbein trifft und die Hüfte kippt in Bewegungsrichtung
vordere Gerade – hintere Hand blockt (Schutz Kopf) – Roundhousekick zum Körper	2x 2 min	Hand schützt den Kopf, Handfläche über das Ohr, Roundhousekick trifft mit unterem Schienbein
Ausweichbewegung gegen vordere Gerade (ausweichen oder Schlag – zur Seite bewegen) Kopfbewegung zur Seite nehmen – hinterer Haken zum Körper – Lowkick mit dem vorderen Bein	3 min	Hand führt die gegnerische Gerade vorbei, Impulsbewegung Oberkörper bewegt sich

## SCHLUSSTEIL

- Übung 1: 15x Indische Liegestütze
- Übung 2: 50 Sek. Planking (Beine auf dem Sofa)
- Übung 3: 15x V-Muskulatur (Klappmesser)
- Übung 4: 30 Sek. seitlicher Unterarmstütz (linke Seite)
- Übung 5: 30 Sek. seitlicher Unterarmstütz (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

Seitwärtsspagat 2 min halten

Vorwärtsspagat 2 min halten

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 à 300 m so schnell wie möglich – dazwischen immer 2 min locker weiterlaufen und am Ende der Einheit 2 min auslaufen.