

# TRAININGSPLAN KICKBOXEN #4

## FÜR ZUHAUSE

### VORBEREITUNG

Such dir einen geeigneten Platz zum trainieren

Such dir etwas um die Zeit ablesen zu können

### ERWÄRMUNG

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

Übung 1: 8 Burpee

Übung 2: Pyramide von 6 bis 1 (Liegestütz, Rumpfbeuge, Hockstretksprung)

Übung 3: 30 Sek. Boxerlauf

Übung 4: 12x Rückenstrecken im Liegen (auf dem Bauch liegend, Arme und Beine vom Boden heben)

### HAUPTTEIL

2 min Schattenboxen (nur Fäuste vordere und hintere Gerade und Lowkicks)

Übung	Zeit	Achte auf
Hintere Gerade + vordere Gerade + hinterer Seitwärtshaken	2x 3 min	Rechter Winkel Achselhöhle, sowie Ellenbogen, Hüfte dreht locker ein
Step zurück, vordere Gerade + hintere Gerade + vordere Gerade + Lowkick hinteres Bein	2x 3 min	Vorderer Ballen schiebt zurück, Lowkick Schienbein trifft und die Hüfte kippt in Bewegungsrichtung
Vordere Gerade + hintere Hand blockt (Schutz Kopf) + Roundhousekick (Seite egal) zum Körper	3 min	Hand schützt den Kopf, Handfläche über das Ohr – Roundhousekick trifft mit unterem Schienbein
Frontkick, hintere Gerade + vorderer Lowkick	3 min	Frontkick: bei der Bewegung muss das Knie über deiner Hüfte sein, beim absetzen nach vorn gehen um mit der hinteren Gerade Kraft aufzubringen
Lieblingskombination 4 bis 5 Faustschläge und als Abschluss ein Fußtritt	2x 3 min	Langsame saubere Ausführung
Frontkick, hinterer Schwinger, Ausweichbewegung Oberkörper + vorderer Aufwärtshaken, Kniestoß hinteres Bein	3 min	Frontkick: bei der Bewegung muss das Knie über deiner Hüfte sei, ausweichen das der Kopf nicht von der gegnerischen Geraden getroffen wird
Vordere Gerade + hintere Gerade, Clinch (Nacken umfassen) + Kniestoß	3 min	Beim Kniestoß ist zu beachten: das Knie geht zum Rippenbogen, Knie seitlich hochziehen und rein kippen lassen – Fußsohle ist am Innenschenkel des Standfußes

Lowkick vorderer Fuß mit Auftaktbewegung, 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
---	-------	--

## SCHLUSSTEIL

- Übung 1: 25x Bundeswehrliegestütze
- Übung 2: 30x Barrenstütze
- Übung 3: 15x V-Muskulatur (Klappmesser)
- Übung 4: 60x Rumpfbeuge

## 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

Hauptsächlich Beine nach eigenem Belieben

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.