



## KICKBOXEN

**Materialien: Musik, dein Handy als Stoppuhr**



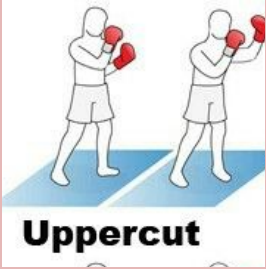

### Aufwärmen:

- Laufe eine Minute locker am Stand.
- Laufe dreißig Sekunden locker am Stand und kreise deine Arme vorwärts.
- Laufe dreißig Sekunden locker am Stand und kreise deine Arme rückwärts.
- Laufe eine Minute locker am Stand, ferse abwechselnd an und hebe ein Knie an (Kniehebelauf). Wähle deinen eigenen Rhythmus.

### KICKBOX- WORKOUT:

-Kombination aus Kickboxen und Fitness-Übungen

-Führe jede Übung eine Minute lang aus. Pause zwischen den Übungen: 30 Sekunden

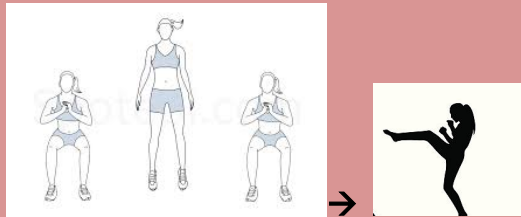
 <p>1. <b>Punches:</b> Abwechselnd links- rechts nach vorne boxen. Armhaltung: Hände sind vor dem Kopf.</p>	<p>7. Kombination: 4 Frontkicks → 4 Uppercuts</p>   <p>→ <b>Uppercut</b> (von unten nach oben boxen)</p>
 <p>1. <b>Frontkicks:</b> Armhaltung → Fäuste in Kopfhöhe, Beine werden abwechselnd rechts und links nach</p>	<p>8. 1 Minute laufen → währenddessen Uppercut und Punches nach Belieben kombinieren</p>

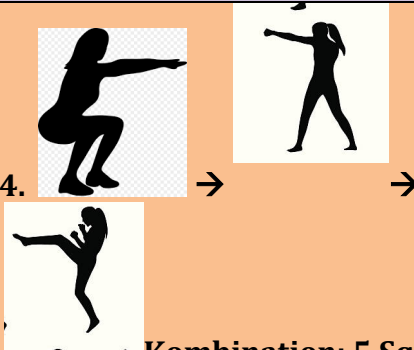
vorne gekickt



3. Sidekicks:  
Seitlicher Stand, richtige Handhaltung, seitliche Kicks mit einem Bein


9. Kombination: 3 Jumping Squats - 4 Frontkicks

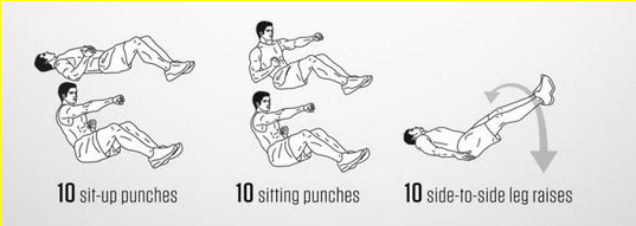


4. Kombination: 5 Squats - 4 Punches - 4 Kicks (immer wiederholen)

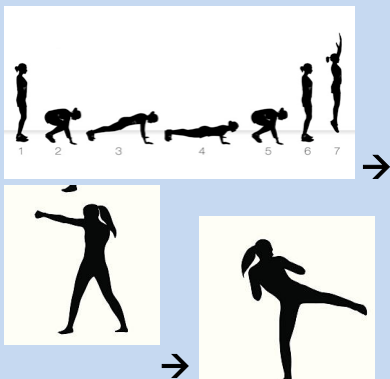
10. Kombination: 4 Punches → 4 Uppercuts → 4 Sidekicks



5. Jumping Jacks 

11.   
10 sit-up punches    10 sitting punches    10 side-to-side leg raises

6. Kombination: 1 Burpee - 4 Punches - 4 Sidekicks



12. COOL DOWN  
- 1 Minute locker am Stand marschieren - den gesamten Körper ausschütteln - Arme kreisen - Schultern auslockern