

## **Kickboxen -“when life gets tough put on your boxing gloves”**

Du willst mehr Sport treiben? Doch die Laufrunde im Park findest du öde? Probiere doch mal einen anderen Funsport aus, Kickboxen. Ein Sport, der oft unterschätzt wird, denn es geht nicht nur um Kloppen und Prügeln.

Als Kickboxer schulst du neben deiner Kraft auch deine Konzentration, Kondition, Flexibilität, Schnelligkeit, Koordination und dein Gleichgewicht. Das macht es zu einem knallharten Workout, wo du mächtig Kalorien verbrennst, deinen Körper und Gesit forderst und förderst, egal ob du richtig im Ring kämpfst oder nicht. 70 Prozent findet über den Kopf statt, nur 30 Prozent über die Physis.

Aber Angst vor aufgeplusterten Muskelbergen braucht ihr nicht haben, beim Kickboxen werden die Muskeln definiert und nicht aufgepumpt.

Alle, die sich also richtig auspowern, den ganzen Körper trainieren und Stress abbauen wollen, sind hier genau richtig.

### **Übungssammlung für ein 20min Workout**

Übungsdauer: 60sek

Pause: 60sek

Übungen jeweils mit linkem und rechtem Bein vorne (außer Übung 1, 4 & 6)

**Wichtig ist, die Arme immer oben zu haben, um mit den Fäusten das Kinn zu schützen!**

#### **Übung 1: Jumping Jacks**



**Übung 2:**



**Ausgangsposition**



**Jab**



**Cross**



**Kick**

**Übung 3:**



**Ausgangsposition**



**Jab**



**Cross**



**Ellbow**



**Ellbow**



**Knee**

#### Übung 4: High Knees



Aus der Ausgangsposition 3x die Knie hoch heben und dann kurz auf einem Bein stabilisieren bevor die nächsten 3x die Knie so hoch wie möglich gehoben werden sollen.

#### Übung 5:

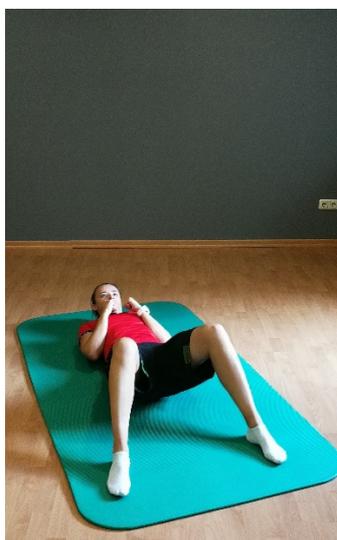


Ausgangsposition

Cross oben

Cross unten

#### Übung 6: Crunch mit Punsh



## Übung 7:



**Ausgangsposition**



**Jab**



**Cross**



**Ellbow**



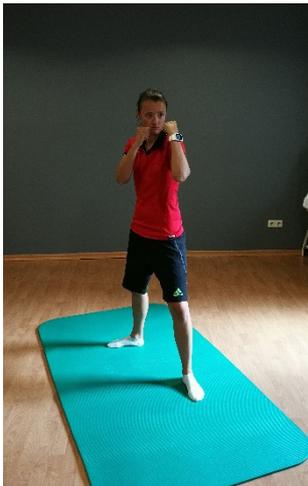
**Ellbow**



**Jumping Jack**

Im Anschluss an den Jumping Jack wird direkt die Seite gewechselt, d.h. es wird mit dem anderen Bein vorne gestartet und die Schläge mit dem anderen Arm dementsprechend ausgeführt

**Übung 8:**



**Ausgangsposition**



**Cross**



**Jab**



**Uppercut 2x**



**Knee**