



Trainingsplan für Erwachsenen Gruppe SV

Lockerer Schattenboxen

(je nach vorhandener Zeit entweder auf Wiederholungen oder auf Zeit Bspw. 30 sec.)

im Stand

Einzeltechniken links – rechts

- Führhand
- Schlaghand
- Aufwärtshaken
- Seitwärtshaken

> Einzeltechniken mit nur einem Arm von Technik zu Technik

- Führhand → Aufwärtshaken
- Führhand → Seitwärtshaken
- Aufwärtshaken → Seitwärtshaken
- Seitwärtshaken → Aufwärtshaken

Techniken in Kombination (jeweils die Arme im Wechsel bewegen)

- Führhand + Schlaghand
- Führhand + Schlaghand + Aufwärtshaken
- Führhand + Schlaghand + Seitwärtshaken
- Schlaghand + Seitwärtshaken

in der Bewegung /Schritt und Schlag /Step and Punch

→ wenn möglich eine Bahn suchen (Flur)

→ versuchen während des Vorwärtsgehens und dann im Rückwärtsgen zu Schlagen

- Führhand
- Schlaghand
- Führhand + Schlaghand
- Führhand + Schlaghand + Hacken (wieder mit vorderen Arm)

→ Female Triangle / Male Triangle

- immer im Wechsel mit der Schlaghand

Training mit den Stock /ca 60cm

(→ alternativ auch mit einem Kubotan oder Kugelschreiber möglich)

im Stand / → aus der Bewegung /!!Beachtung der Räumlichkeit!!

- Schlag Winkel 1
- Schlag Winkel 2
- Kombination Schlag Winkel 1 → Schlag Winkel 2
- Komb. Schlag Winkel 1 → Stich (Winkel 5)
- Komb. Schlag Winkel 2 → Winkel 1



im Stand zusätzliche Schlagtechnik mit dem freien Arm /-> aus der Bewegung

- Schlag Winkel 1 + Schlaghand
- Schlag Winkel 2 + Schlaghand
- Schlag Winkel 2 + Schlaghand + Stich (Winkel 5 mit dem Stock)

Kräftigungsübungen

Zirkeltraining (einfach 20sec/ mittel 30sec / schwer 60sec)

- Froschsprünge
- Bridging
- Liegestütze
- Plankenstand