

---

## Workshop – Fitnessboxen

Beim Fitnessboxen nutzen wir die Trainingsgrundlagen des Boxtrainings, um bei den Kursteilnehmern Fitness und Koordination zu stärken und zu verbessern. Weiterhin besteht die Möglichkeit die Konzentration zu schulen und Stress abzubauen. Die Teilnehmer des Workshops sollten ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

### Gliederung des Trainings:

#### Teil 1: Erwärmung

- Seilspringen, 3 mal 2 Minuten mit ca. 2 Minuten Pause
- In den Pausenzeiten kleiner Koordinations- und Kraftteil, zum Beispiel mit Liegestütz, „Rudern“, Beugestütz, Wechselschritt (mit Schulter gegen Hüfte Drehung), Unterarmstütz o.ä.
- Lockerung mit Armkreisen, Oberkörperkreisen o.ä.

#### Teil 2: Hauptteil Boxtechnik

- Grundschule Boxen: gerade Schläge, Beinarbeit und Ausweichbewegungen
- Praxisumsetzung: Schattenboxen (evtl. mit Kurzhanteln) und Partnerarbeit mit Boxhandschuhen und Pratzen

#### Teil 3: Trainingsausklang

- „Pyramide“ ( Partnerübung mit Pratzen)
- Lockeres Auslaufen
- Dehnung

## **Notizen**

Zu Teil 1:

Zu Teil 2:

Zu Teil 3:

Wichtige Trainingsmittel: Timer, Boxhandschuhe, Boxprazten, Medizinbälle, Springseile und kleine Kurzhanteln (0,5 kg)

Weitere Geräte können zum Einsatz kommen, wenn zum Beispiel eine Erwärmung mit Hilfe eines Spieles oder eines Zirkeltrainings stattfindet.