

Armtraining mit Boxelementen

Armtraining mit Boxelementen

Omid Ahmadsafa
1. ASC Nürnberg Süd 07 e.V.
Boxen



Ihr braucht Genügend Raum für ausgestreckte Arme

Beschreibung Runde 1: Seitliches Armkreisen

Stellt Euch aufrecht hin und streckt beide Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Beginnt dann, die Arme gleichmäßig nach vorne zu kreisen. Zuerst sollten die Kreise klein und kontrolliert bleiben, mit der Zeit dürfen sie immer größer werden. Achtet darauf, dass Ihr einen geraden Rücken behaltet und den Bauch leicht nach innen zieht. Nach etwa 20 Sekunden wechselt Ihr die Richtung und kreist die Arme rückwärts. Zum Abschluss wippt er mit den ausgestreckten Armen in kleinen Bewegungen von oben nach unten.

Runde 2: Kleine Wechselsprünge vor und zurück

Stellt Euch aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Beginnt nun, kleine, schnelle Sprünge abwechselnd nach vorne und nach hinten zu machen. Federt dabei nur wenige Zentimeter vor und zurück. Die Arme pendeln locker mit. Versucht, die Sprünge schnell, aber kontrolliert auszuführen. Achtet darauf, ruhig und gleichmäßig zu atmen.

► Weiter geht's auf der nächsten Seite.



Runde 3: Kleine Wechselsprünge mit Boxbewegungen

Geht in eine lockere Kampfstellung, mit einem Fuß leicht vorne und den Fäusten auf Brusthöhe. Macht nun kleine, schnelle Wechselsprünge nach vorne und hinten, wie bei Runde 2. Währenddessen boxt Ihr abwechselnd locker, kontrolliert in kurzen, schnellen Bewegungen mit den Fäusten in die Luft. Achtet dabei auf eine stabile Körperhaltung.

- Varianten**
- Wenn Ihr die Bewegung gut beherrscht, variiert das Tempo.
 - Richtungswechsel: Fügt seitliche Sprünge hinzu.