

Schattenboxen!

Ausgangsstellung:

- angezogene Arme,
- die Fäuste befinden sich vor dem Gesicht ...
- Beine werden nach jedem Kick am Boden abgestellt und wieder angehoben



1. **rechter Arm boxt 5 x nach vorne**
2. **linker Arm boxt 5 x nach vorne**
3. **linker/rechter Arm boxen abwechselnd je 5 x nach vorne**

4. **rechtes Knie heben und 5 x nach vorne kicken**
5. **linkes Knie heben und 5 x nach vorne kicken**
6. **rechtes und linkes Knie abwechselnd je 5 x nach vorne kicken**



7. **rechtes Bein heben und 5 x nach hinten kicken**
8. **linkes Bein heben und 5 x nach hinten kicken**
9. **linkes & rechtes Bein abwechselnd heben & 5 x nach hinten kicken**

10. **boxe 5 x mit der rechten Hand zum linken Fuß**
11. **boxe 5 x mit der linken Hand zum rechten Fuß**
12. **boxe abwechselnd je 5 x mit der rechten Hand zum linken Fuß und mit der linken Hand zum rechten Fuß**

