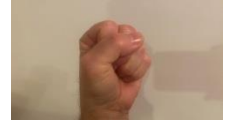




coronaPost: Woche 13

„Thai Bo“ – Wir boxen uns durch mit Kraft!

Grundspannung im Körper bei jeder Übung. Faust zu. Daumen über erste zwei Finger legen. Hier unser Wochen-Tipp [13] fürs Home-Training!



Schrittstellung. Beide Fäuste auf Kinnhöhe. Rechts – links mit Kraft nach vorne boxen. Auch 2mal eine Seite. Wechseln!



„Aufwärtshaken“ Schrittstellung. Hinterer Fuss auf Zehen rollen. Rechte und linke Faust nach oben boxen. Beinwechsel!



In Schrittstellung hinteren Fuss auf Zehen rollen. Selbe Seite nach vorne boxen. Seitenwechsel.



Beide Fäuste mit gestreckten Armen auf Kinnhöhe nach vorne mit Kraft. Schulterblätter mitnehmen.



„Jab“ Kurzer Stoß aus Hüfte im Wechsel. Finger zur Decke / Faust nicht drehen.



Auf der Stelle gehen.

Offene Faust auf Schulterhöhe nach hinten ziehen.



„Hook“ Beine parallel, Ellenbogen fast Schulterhöhe. Im Wechsel am Körper vorbei boxen.



Cool down !
Alle Bewegungen und Übungen ohne Kraft nochmal locker mischen!



„Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.“
(Bertolt Brecht)