

Aqua Boxing

Warm- up

- Step touch, Armvariationen
- Double Step Touch, viele Armvariationen (Arme lang nach vorne strecken und neben Körper mit Fäusten rück ziehen)
- Jabs
- Joggen am Platz
- Knee lift im Wechsel, Ellbogen ziehen entgegen
- Double step touch, 2 knee lift, Arme kommen von oben dem Knie entgegen
- Langer Arm von der Seite mit Faust vor den Körper
- Schere, Jabs dazu
- Jabs diagonal i.W.
- Jabs rechts und links je 2x diagonal
- Schritt, Tipp seite li, Schritt, Kick re
- Steigerung: zu Kick Jab
- Seitenwechsel
- Tripling, Tripling kombiniert mit Jabs
- Punch (Rotation Oberkörper zur Seite, Hüfte dreht mit)
- Seil springen
- Speedball
- Jumping Jacks

“Technik” Warm-up

Alle Schläge einmal üben und Technik kurz erklären:

Punches:

1. Jab
2. Cross Punch
3. Hook
4. Uppercut

Kicks:

5. Frontkick (1x mit schieben, 1x wirklich der Kick nach oben vorne)
7. Sidekick
8. Backkick

Choreo

Aufbau:

Übungen machen, Zeiten kürzen und dann Block für Block aufbauen und nach und nach zusammen setzen.

3x 32

Block 1

1-8: 2 Jabs, 2 Punches, 2 Jabs

1-8: Jogg Back

1-8: 4 Sprünge vor, 4x Arme lang nach vorne strecken und neben Körper mit Fäusten rück ziehen

1-8: Speedball nach vorne

Block 2

1-8: Kick Front, Kick Seit, Kick Back, Sprung zur Mitte

1-8: Seitenwechsel

1-8: 4 Jabs, 2 Uppercut

1-8: Speedball nach hinten

Block 3

1-8: ViertelDrehung (1-2) , 2 Jab, (3-4) 2 Knee Lift (Hände ziehen entgegen) und zurück drehen dabei (5-8)

1-8: Seitenwechsel

1-8: Kick Front (mit richtigen Kick) re, Kick Back li (1-4), 4 Jabs

1-8: Seitenwechsel

Alles zusammen setzen!

Choreo:

1-8

2 Jabs, 2 Punch, 2 Jabs, Tripping und Jabs zurück (1-4), Arme vorschieben und neben Taille ziehen

1-8

Kick vor, Kick seit, Kick rück, Speedball

1-8

Seitenwechselkicks

1-8

3 Jabs schnell und Hook von der Seite (1-4), Seitenwechsel