

Projekt Fitnessboxen

Doppelstufe 7/8

Das Motto ist: Ganzkörperworkout ohne Körperkontakt!

Beim Fitnessboxen werden Elemente des Boxens und Kickboxens mit gymnastisch orientierten Übungen kombiniert und größtenteils zur Musik ausgeübt, sodass das Training großen Spaß macht. Die Übungen des Fitnessboxens verbessern die motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination, was die ganzheitliche Fitness optimal und gleichmäßig verbessert.

Wir werden täglich mit einer intensiven Aufwärmung beginnen, um dann verschiedene Kickbox-Kombinationen zu üben. Hierbei kommt auch das Techniktraining nicht zu kurz.

Um auch praktisch zu üben, werden wir das Pratzentraining integrieren (Boxen in spezielle Schlagpolster), bzw. die Partnerübungen mit Boxhandschuhen. Hierbei könnt ihr euch vollkommen verausgaben!

Anschließend gehen wir auf die Matten, um unsere Bauch-, Rücken- und Armmuskeln gezielt aufzubauen bzw. zu trainieren.

Damit der Muskelkater nicht zu heftig wird, beenden wir unser Training mit Dehnübungen.

Jeder ist willkommen – ob totaler Boxanfänger oder bereits mit Vorerfahrungen im Kampfsport.

wichtig: Beachtet bitte, dass wir eine Fitnessbox-Choreographie einstudieren und diese auch beim Schulfest aufführen werden. **Jede/r Teilnehmer/in des Projekts muss auch bei der Aufführung mitmachen!**

