

Zirkeltraining Fitnessboxen

Das folgende Zirkeltraining zielt insbesondere auf die Kraftausdauer der oberen Extremitäten ab und vernachlässigt dabei nicht den Teil des Bewegungsapparats, an den beim Boxen ebenfalls konditionelle und koordinative Ansprüche gestellt sind.

Die Anforderungen an die Ausdauer der oberen Gliedmaßen ist selbst bei Sportarten mit Beteiligung der Arme (Basketball, Handball, Volleyball, ...) im Vergleich zum Boxsport gering. Wer zum ersten mal an einem Boxsack boxt, bemerkt eine überraschend schnell eintretende Ermüdung der Muskulatur, früh wird es schwierig, die Arme überhaupt erhoben zu halten.

In den Übungen wird dabei das Durchhaltevermögen auf die Probe gestellt, weshalb die meisten Übungen zur Motivation eine Interaktion mit dem Partner beinhalten. Alle Übungen ermöglichen es, den Schwierigkeitsgrad bzw. die Intensität, mit der man sie bewältigt, selbst zu justieren. Neun Übungen werden in einem Rhythmus von 60 Sekunden Belastung, gefolgt von 30 Sekunden Pause/Übergang zur nächsten Übung absolviert. Zu Beginn werden alle Übungen in einem Schnelldurchlauf präsentiert.

Die Übungen selbst sind dabei schnell erklärt und einfach nachzuvollziehen, sowohl was die Zielmuskulatur als auch die korrekte Ausführung anbelangt. Wir bitten euch trotz des geringen Verletzungsrisikos euren Partner gegebenenfalls auf Haltungsfehler o.ä. hinzuweisen.

Die Reihenfolge im Zirkel ermöglicht es, der beanspruchten Muskulatur immer eine Einheit lang Pause zu geben. So wird es nicht "bestraft", wenn man in einer Übung wirklich alles gibt.

Wir wünschen euch viel Spass beim Sport, jetzt kann man ordentlich Dampf ablassen :)

Liehr, Melina	1932222
Stüve, Friederike	1757196
Zorkovic, Alexander	1934540

Übungen (Auflistung mit Reihenfolge) & Material

1. Schulterplank mit Handschlag	2 Turnmatten, längs gegenüber liegend
2. Seilchenspringen	Seilchen, 1x pro Person
3. Medizinball zuwerfen	Medizinball
4. Quicksteps am Kasten	Kasten oder Bank
5. Boxen mit Widerstandsbändern	Widerstandsbänder, 1x pro Person
6. Rennen auf der Stelle auf einem Weichboden	Weichbodenmatte
7. Tennisball zuwerfen, mit Jab & Cross fangen	Tennisball
8. Boxen an Weichbodenmatte	Weichbodenmatte an der Wand
9. Medizinball auf den Boden schmettern	Medizinball & Turnmatte, jeweils 1x pro Person

darüber hinaus:

- Musikbox
- Smartphone mit Intervall-Timer App

1. Übung - Schulterplank mit Handschlag

Bringt euch einander gegenüber in Schulterplankposition. Diese wird nun für 60 Sekunden lang gehalten, wobei ihr nach eigenem Rhythmus gleichzeitig einen Arm vom Boden anhebt und kurz in die Hand eures Partners einschlagt. Es empfiehlt sich ein Rhythmus von 1x Handschlag / 2 Sekunden.

Um dabei das Gleichgewicht zu halten, hilft es, die Füße mit etwas Abstand zueinander zu positionieren.

Achtet auf eine gerade Körperhaltung, bei der das Becken nicht durchhängt und der Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule weder nach vorn geneigt noch ins Genick gelegt wird.

Wer die Position nicht über 60 Sekunden lang halten kann, darf bei Ausbelastung statt der Füße die Knie am Boden ablegen.

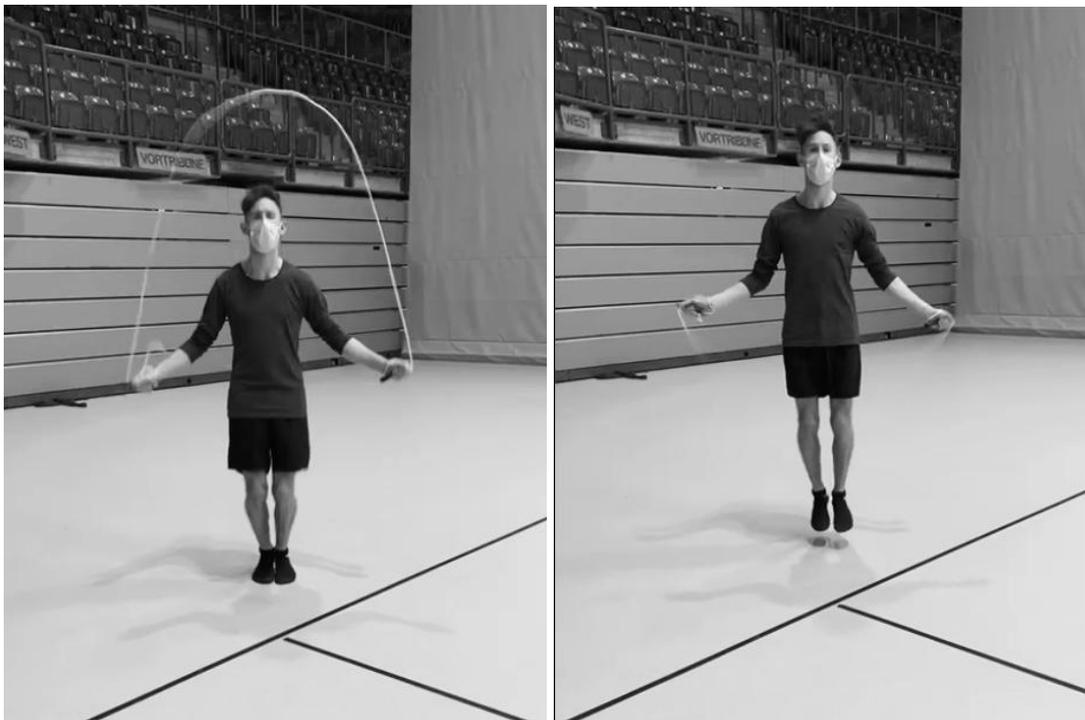


2. Seilchenspringen

Hierbei steht es euch frei in welchem Tempo und in welchem Rhythmus ihr euch bewegt. Variationen können sein:

- mehrmals auf einem Bein springen
- links-links-rechts (x-mal), rechts, rechts links (x-mal)
- Die Knie anheben
- das Tempo erhöhen
- ...

Seilchenspringen fördert die allgemeine Ausdauer, die für das Boxen nicht zu vernachlässigen ist, und darüber hinaus auch die lokale Kondition der unteren Extremität. Neben der Körperspannung und einer ökonomischen Handgelenksbewegung ist vor allem die Muskulatur der Unterschenkel gefordert. Seilchenspringen liefert dafür einen konzentrischen und einen exzentrischen Anteil, und wird in hohem Maße über das obere Sprunggelenk beansprucht.

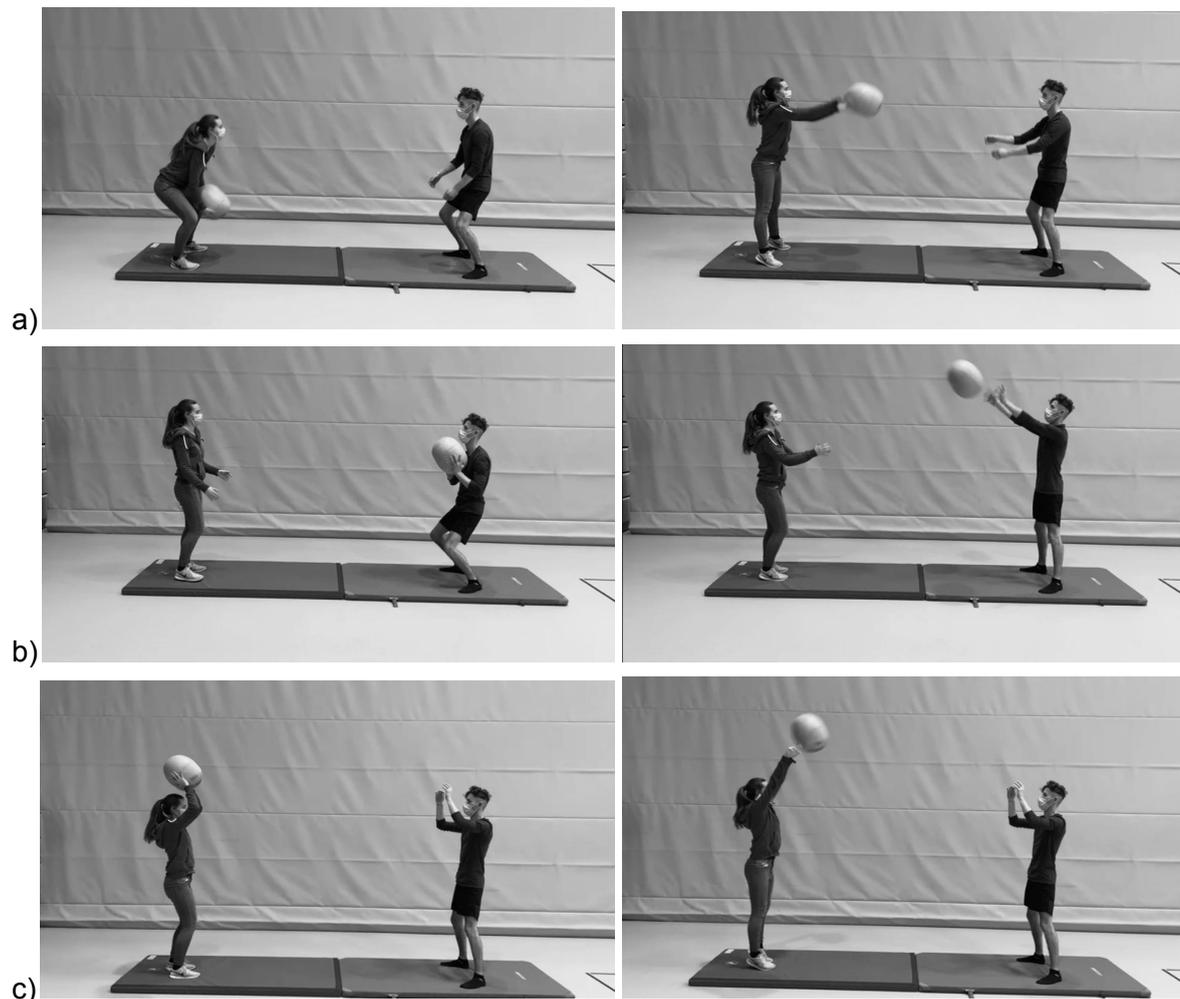


3. Medizinball zuwerfen

Das Werfen des Medizinballs kann in drei unterschiedlichen Varianten geschehen:

- a) Über dem Kopf werfen (schwer!)
- b) von der Brust aus abstoßen
- c) in Supinationsstellung aus der Hüfte

Je nach Wurftechnik wird die Muskulatur anders beansprucht. Vermieden werden sollten Rotationsbewegungen beim Werfen, da dies die Ausführung erschwert und Verletzungen begünstigt. Die Überkopf Variante birgt zudem das Risiko, in eine Fallneigung nach hinten zu gelangen und eine ungesunde Körperhaltung einzunehmen bei der die Hüfte zum Ausgleich nach vorn geschoben wird und der Rücken in eine Hyperlordose gerät. Variante b) ist bei breitbeinigem Stand am leichtesten durchzuführen, da das Gewicht eng am Körper anliegt, die Bewegung ähnelt einem Push-Up und Belastet die Armstrecker. Die Beinbewegung unterstützt den Wurf. Variante c) erfordert etwas mehr Schwung aus der Kniebeuge heraus und trainiert die Armbeugemuskulatur und die vordere Schultermuskulatur, die Hände sind dabei in Supinationshaltung. Wichtig ist auch das empfangen des Balls; dieser sollte in Ballerwartungshaltung möglichst mit dem ganzen Körper abgefangen werden, um den impact des schweren Medizinballs zu verringern.



4. Quicksteps am Kasten/Bank

Bei dieser Übung sollt ihr so schnell wie möglich abwechselnd den linken und den rechten Fuß, als würdet ihr eine Treppe hochlaufen, auf die Bank/den Kasten heben. Je näher man am Kasten/an der Bank steht, desto größer ist die range of motion in den beteiligten Gelenken Hüfte & Knie. Haltet eure Arme dabei vor dem Oberkörper/Kopf, um die Deckung beim Boxen Aufrecht zu erhalten. So kann eben Grundlagenausdauer auch lokal die Kondition der Schultermuskulatur gefördert werden.



5. Boxen mit Widerstandsbändern

Bei dieser Übung geht es nicht um die schnelle Ausführung. Je langsamer die Schlagbewegung durchgeführt wird, desto länger ist die beteiligte Muskulatur dem Trainingsreiz ausgesetzt, sowohl in der konzentrischen, als auch in der exzentrischen Phase.

Zuerst bringt man sich in eine bevorzugte Auslage, meistens bedeutet das, dass die stärkere Schlaghand hinten ist und die schwächere vorne führt.

Bei der Schlagbewegung sollte die Faust gerade nach vorn geführt werden, wobei die Bewegung durch die Innenrotation der Schulter definiert ist. Auch die Hüfte dreht sich mit ein, das Bein der Schlagseite ist an der Bewegung beteiligt, bringt den Körper weiter in Rotation und vergrößert dadurch die Reichweite.

In gestreckter Armhaltung kann kurz ($\frac{1}{2}$ Sekunde) gehalten werden, dann wird wieder in die Ausgangslage zurückgekehrt. Der nächste Schlag erfolgt mit der anderen Hand.



6. Rennen auf der Stelle auf einem Weichboden

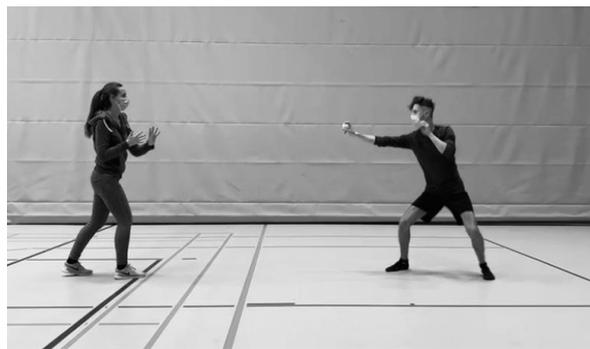
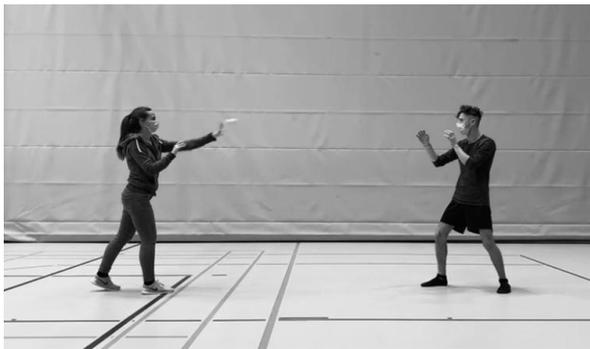
An dieser Station stellt ihr euch zunächst auf die Weichboden-Matte. Hier sollt ihr, so schnell ihr könnt, auf der Stelle laufen. Achtet hierbei auf eine gerade Körperhaltung und darauf, die Beine in einen ca. 90 Grad Winkel anzuheben.



7. Tennisball zuwerfen, mit Jab & Cross fangen

Jab & Cross bezeichnen einfache Schlagtechniken beim Boxen. Der Jab ist der gerade Schlag mit der vorderen Führhand, der Cross wird mit der hinteren Schlaghand gerade nach vorn ausgeführt.

Diese Übung ist vor allem eine koordinative Herausforderung, bei der es vor allem auf Präzision & Timing ankommt. Es soll der zugeworfene Ball durch die schlagähnliche Bewegung gefangen werden, abwechselnd mit Jab & Cross. Dies geschieht wechselseitig. Der Schwierigkeitsgrad kann hierbei durch Tempo und Distanz der beiden Teammitglieder variiert werden.



8. Boxen an Weichbodenmatte

Beim Boxen gegen die Weichbodenmatte an der Wand werden konditionelle Fähigkeiten trainiert. Die Schläge erfolgen schnellkräftig und abwechselnd, die Ausgangslage ist mit den Füßen parallel in Schulterbreite. Beim Schlagen kann auf der Stelle gelaufen werden. Je größer die Bewegungsamplitude und je schnellkräftiger die Ausführung, desto höher wird die Belastung, wodurch die Ermüdungswiderstandsfähigkeit insbesondere der oberen Extremitäten auf die Probe gestellt wird. Mit fortschreitender Dauer tritt üblicherweise eine Verminderung der Bewegungsreichweite, Schlagfrequenz und -Intensität ein, es gilt, diese drei Aspekte so intensiv wie möglich Aufrecht zu erhalten.



9. Medizinball auf den Boden schmettern

Bei dieser Übung steht ihr schulterbreit und haltet den Medizinball mit beiden Händen über den Kopf. Nun sollt ihr schnellkräftig den Ball auf die Matte vor euch schmettern, wobei ihr euch gleichzeitig in eine Kniebeugeposition bewegt, um den vom Boden zurückprallenden Ball wieder aufzufangen. Die Kniebeuge soll auch davor schützen, hinterher den Ball mit krummen Rücken zu heben. Von unten aus streckt ihr euch nach oben aus, um in Ausgangsposition zu gelangen und den nächsten Schmetterstoß vorzubereiten und durchzuführen.

Diese Übung kombiniert Kniebeuge mit Schulterdrücken und kann durch Steigerung der Intensität hinsichtlich der Kondition intensiviert werden.

