



Sandsackprogramm:

2 Runden locker warm boxen

1 Runde locker boxen und immer wieder die Kombination rechter Kopfhaken, linker Körperhaken anbringen. Dabei ist der erste Schlag schnell und locker der letzte Schlag ist hart.

Die Kombination wird um den rechten Aufwärtshaken erweitert, wichtig dabei ist, dass immer nur der letzte Schlag der Kombination hart geschlagen wird, die ersten Schläge sind schnell und locker.

Die Kombination wird um den linken Kopfhaken erweitert. Das Prinzip bleibt gleich, nur der letzte Schlag wird hart ausgeführt. Worauf man achten muss, ist dass die lockeren Schläge sehr schnell ausgeführt werden. Locker heißt nicht langsam!

3 Runden mit Akzenten. Die Runde wird in 40 Sekunden unterteilt, es wird ganz locker geboxt, während der ersten 40 Sekunden wird ab und zu eine extrem harte und explosive Einzelhand geschlagen, in den nächsten 40 Sekunden wird aus der Einzelhand eine 2er Kombi und in den letzten 40 Sekunden wird eine 3er Kombination geschlagen. Wichtig dabei ist dass ein sehr deutlicher Unterschied zwischen den lockeren Schlägen und den Akzenten zu sehen (und hören) ist.

2 Runden: Die Runde wird in 30 Sekunden unterteilt. Die ersten 30 Sekunden wird die 3er Kombi: linke Gerade, rechte Gerade, linke Gerade locker und schnell geschlagen. Die nächsten 30 Sekunden wird die gleiche Kombi geschlagen, hierbei aber der erste Schlag davon sehr hart, die anderen beiden weiterhin locker. In den nächsten 30 Sekunden wird nur der 2. Schlag hart ausgeführt und in den letzten 30 wird der letzte Schlag hart ausgeführt. Hierbei muss man darauf achten, dass sich der Rhythmus der Schläge nicht verändern sollte. Also keine Pause vor oder nach dem harten Schlag. Auch das kann man hören!

1 Runde Endsprint: 15 Sekunden locker, 15 Sekunden Skipping. Das Skipping immer im Wechsel, 1 Mal lange Hände, 1 Mal Kurze Haken. Das Ganze 6 Mal, also 3 Minuten.

1 Runde: Locker ausboxen.

