

Schulthai- Bo: Einstimmen/Warm up

8

Schulterrollen rückwärts

8

8

Schulterrollen links- rechts im Wechsel

8

8

Mobilisieren links- rechts (Arme ziehen nach
ausssen)

8

8

Hand-Arm über Kopf rechts

8

Hand-Arm über Kopf links

8

Hand-Arm über Kopf im Wechsel links - rechts

8

8

Block (Hände seitwärts hoch und tief)

8

8

Hüftrollen rechts

8

Hüftrollen links

Ausgangsposition

8
Crosspunch (links – rechts im Wechsel)
8

8
uppercut (links – rechts im Wechsel)
8

8 Speedball rechts
8 Speedball links

8 Hüftstrecker tief „statisch“ rechts
8 Hüftstrecker tief „dynamisch“ rechts

8 (4) Mitte zentrieren links
8 (4) Mitte zentrieren rechts

8 Hüftstrecker tief „statisch“ links
8 Hüftstrecker tief „dynamisch“ links

über die Mitte zur Ausgangsposition