

## **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