



Arbeitsgemeinschaft im Ganztagsbereich Jahrgänge 5-7

Titel:

Boxen/ Fitness

Beschreibung:

Du hast Lust zu Boxen und dich jede Woche mal richtig auszu-
powern?

Wenn ja, dann bist du hier genau richtig!

Ich bringe euch die grundlegenden Boxtechniken, dazu habe ich
viele Übungen für euch, die Kraft und Koordination verlangen.
Die wöchentliche Trainigsinheit setzt sich aus vier Teilen zu-
sammen

1. Aufwärmungshase → Wir machen uns langsam warm
2. Technikphase → Technik wird wiederholt/ erweitert
3. Kraftphase → Wir schlagen versch. Kombinationen
4. Auspowern → Wir holen nochmal alles raus, was geht

Und das Beste ist, wir haben neustes Equipment!



Leitung: Maic Pfening

Zeit: Do, 7./8. Stunde

Raum: E 2 (Gymnasium)

