

Inhalt

Empfehlungen

des Präsidenten Westfälischer Amateur-Boxverband	8
des Präsidenten WAKO Deutschland (Welt-Kickbox-Verband)	9

A Einleitender Teil10

1 Willkommen	
bei move&box®	10
2 Fitness und Boxen	
Ein gutes Lebensgefühl	14
3 Boxen als Gesundheitssport	
Medizinischer Hintergrund	19
4 Komplexes Trainingsziel	
Fundamentale Bausteine	25
5 Kleine Boxschule	
Eine allgemeine Einführung	29

B Hauptteil move&box®41

6 Trainingsgruppe und Rahmenbedingungen	41
7 Aufwärmtraining	
Übungen	44
8 Skipping	
Einführung, Übungen	46
9 Technik	
Schulung, Ausführung	48
10 Partnertraining	
Übungsdarstellung	51

11	Cardiotraining	
	Übungen53
12	Cool down	
	Übungen zum Abwärmen und Entspannen56
13	Reflexion	
	Bewusstmachen und Bewusstsein58
C	Rund ums Fitnessboxen59
14	Musikauswahl	
	Ein emotionales Gestaltungselement59
15	Musterübungsstunde	
	move&box®-Kurs62
16	Sandsack und Co.	
	Allerlei Trainingsgeräte66
17	Heimtraining	
	Ausgesuchte Übungen75
18	Fitnessboxen in Sportschulen	
	Ein zeitgemäßes Trainingsangebot für unterschiedliche Ansprüche87
19	Boxen	
	Ein klassischer Sport91
20	Boxen	
	Ein etablierter Kampfsport96
21	Breitensport ohne Gesellschaft	
	Boxen in der öffentlichen Wahrnehmung101
	Anhang105
1	move&box®	
	Wo es angeboten wird105
2	Stichwortverzeichnis	
	Begriffe über Begriffe106
3	Literaturverzeichnis	
	Schlaue Bücher110