

Armarbeit - je 1 Minute

- 1: linke Fährhand am Sandsack langsam
- 2: linke Fährhand am Sandsack fester
- 3: rechte Schlaghand am Sandsack langsam
- 4: rechte Schlaghand am Sandsack fester
- 5: Fährhand, Schlaghand am Sandsack langsam
- 6: Fährhand, Schlaghand am Sandsack fester
- 7: **Fährhand, Schlaghand am Sandsack nonstop**
- 8: linker Haken am Sandsack langsam
- 9: linker Haken am Sandsack fester
- 10: rechter Haken am Sandsack langsam
- 11: rechter Haken am Sandsack fester
- 12: linker, rechter Haken am Sandsack langsam
- 13: linker, rechter Haken am Sandsack fester
- 14: **Fährhand, Schlaghand am Sandsack nonstop**
- 15: links, rechts, links gerade am Sandsack langsam
- 16: links, rechts, links gerade am Sandsack fester
- 17: links, links, rechts gerade am Sandsack langsam
- 18: links, links, rechts gerade am Sandsack fester
- 19: **Fährhand, Schlaghand am Sandsack nonstop**
- 20: links, rechts, rechts gerade am Sandsack langsam
- 21: links, rechts, rechts gerade am Sandsack fester
- 22: **Fährhand, Schlaghand am Sandsack nonstop**
- 23: links, rechts gerade, linker Haken am Sandsack langsam
- 24: links, rechts gerade, linker Haken am Sandsack fester
- 25: links, rechts gerade, rechter Haken am Sandsack langsam
- 26: links, rechts gerade, rechter Haken am Sandsack fester
- 27: **Fährhand, Schlaghand am Sandsack nonstop**
- 28: links, rechts gerade, linker, rechter Haken am Sandsack langsam
- 29: links, rechts gerade, linker, rechter Haken am Sandsack feste
- 30: links, rechts Haken, links, rechts gerade am Sandsack langsam
- 31: links, rechts Haken, links, rechts gerade am Sandsack fester
- 32: **Fährhand, Schlaghand am Sandsack nonstop**

Beinarbeit - je 1 Minute

- 1: linkes Bein front Kick langsam
- 2: linkes Bein front Kick fester
- 3: linkes Bein, rechtes Bein, front Kick im Wechsel langsam
- 4: linkes Bein, rechtes Bein, front Kick im Wechsel fester
- 5: linkes Bein Sitekick, mitte oder low langsam
- 6: linkes Bein Sitekick, mitte oder low fester
- 7: linkes Bein, rechtes Bein, Sitekick, Mitte oder low langsam
- 8: linkes Bein, rechtes Bein, Sitekick, Mitte oder low fester
- 9: linkes Bein, Sitekick, mitte oder low, rechtes Bein front Kick langsam
- 10: linkes Bein, Sitekick, mitte oder low, rechtes Bein front Kick fester
- 11: rechtes Bein, Sitekick, mitte oder low, linkes Bein front Kick langsam
- 12: rechtes Bein, Sitekick, mitte oder low, linkes Bein front Kick fester

Kombinationen Arme und Beine - je 1 Minute

- 1: links, rechts gerade Arme, linker Sitekick langsam
- 2: links, rechts gerade Arme, linker Sitekick fester
- 3: links, rechts gerade Arme, rechter Sitekick langsam
- 4: links, rechts gerade Arme, rechter Sitekick fester

Drei Runden 3 Minuten am Sandsack aller durchgeführten Techniken - danach cool down