

INHALT

THEORIE

WORKOUT MIT KICK 6

PRAXIS

WARM-UP 18

- Stretching 20

WORKOUT I 24

- Squat Front Kick 27
- Hook 28
- Shuffle Upper Cut 29
- Squat Back Kick 31
- Shuffle mit angezogenem Knie 32
- Rotation mit Ellbogen 34
- Knie anziehen 35
- Jep Knie Punch 37
- Lunge Front Kick 38
- Punch the Speedball 39

WORKOUT II 40

- Plank auf den Unterarmen 42
- Shuffle 43
- Liegestütz mit Frontkick 45
- Sit-ups mit Punches 47
- Squat Punches 48
- Front Kick Wippen 49

WORKOUT FÜR 2 50

- Jep Cross 53
- Jep Cross Abtauchen 54
- Partner-Squats 55
- Sit-ups, seitliche Schläge 56
- Liegestütz mit Abklatschen 58
- Partner-Stretching 59

ZUM NACHSCHLAGEN

- Register 60
- Bücher und Adressen, die weiterhelfen 62
- Impressum 64