



DVD



Sprache

Dauer:

Deutsch

ca. 60 Min.

Art:

Ausdauer

Workout I

Workout II

Workout III

G-Boxing light

G-Sports

G-Boxing High Energy

Effektivität:



Anleitung:



benötigte Hilfsmittel:

Motivation:



keine

[hier erhältlich plus Trailer](#)

Auf dieser DVD gibt es, wie man oben sehen kann, drei Workouts. Es beginnt mit G-Boxing light. Ich finde dieses Workout für Anfänger wirklich gut. George Jones erklärt sehr genau, wie die einzelnen Schläge heißen, wie man sie ausführen muß und worauf man bei der Beinarbeit achten soll. Das ist sehr hilfreich, denn bei vielen anderen Boxing DVDs wird ein gewisses Grundwissen vorausgesetzt. Hier kann man, wenn man später einmal nach anderen DVDs dieser Art trainieren will, sehr gut von profitieren.

Es ist eine Mischung aus Boxen und Kickboxen. Die Übungen sind einfach gehalten, aber durchaus so, dass Anfänger aus der Puste kommen können. Dadurch, dass er sehr viele verschiedene Übungen macht, wird es abwechslungsreich und nicht langweilig.

Das Workout G-Sports würde ich auch wieder auf den Anfänger Level ansiedeln. Hier werden verschiedene Sportarten nachempfunden, natürlich ohne Hilfsmittel, wie z. B. Volley Ball (baggern), Basketball (dribbeln), Baseball (schlagen).etc.

Beim Workout High Energy werden die Übungen etwas schneller ausgeführt. Es ist auch hier wieder eine Mischung aus Boxen und Kickboxen mit vielen verschiedenen Übungen. Diese sind geeignet für Geübte. In diesem Bereich zeigt er aber auch Möglichkeiten auf, die Übungen einfacher auszuführen. Wer allerdings denkt, das High Energy Workout wäre eine gute Alternative z.B. für Billy Blanks, der dürfte enttäuscht sein. Es ist zwar im Prinzip ähnlich, aber vom Anspruch her, nicht ansatzweise zu vergleichen.

Alle drei Workouts beinhalten kurze Auf- und Abwärmteile. GJ hat eine lustige Art, wobei er allerdings durch seine Späße und seinen Gesang oft im Fokus steht, wodurch die Kamera sich zu sehr auf ihn konzentriert, so dass man den Mittrainierenden nicht folgen kann. Manche könnte dies als störend empfinden. Die Musik ist natürlich wieder geschmacksache, aber ich finde sie fetzig und spornt zum Mitmachen an.

Es ist eine gute DVD für Anfänger bis Geübte, nichts für Fortgeschrittene.