

Kraft: Schlagarten

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

Weichmatte an einer Wand anlehnen.

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Pro 2er Team:

- 1 Weichmatte (gross)

Übung:



Zwei Teilnehmer stehen hintereinander vor der aufgerichteten Weichmatte. Während 10-15s boxt der Vordermann einen vorgegebenen Schlag oder eine Schlagkombination auf die Matte. Ist die Zeit verstrichen, macht er den Platz frei und schliesst hinten an. Der zweite Teilnehmer beginnt nun seinerseits auf die Matte einzuschlagen. Der Sportleiter gibt die Anzahl Durchgänge vor.