

Schlagart: Gerade

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Weichmatte an einer Wand anlehnen.

Material:

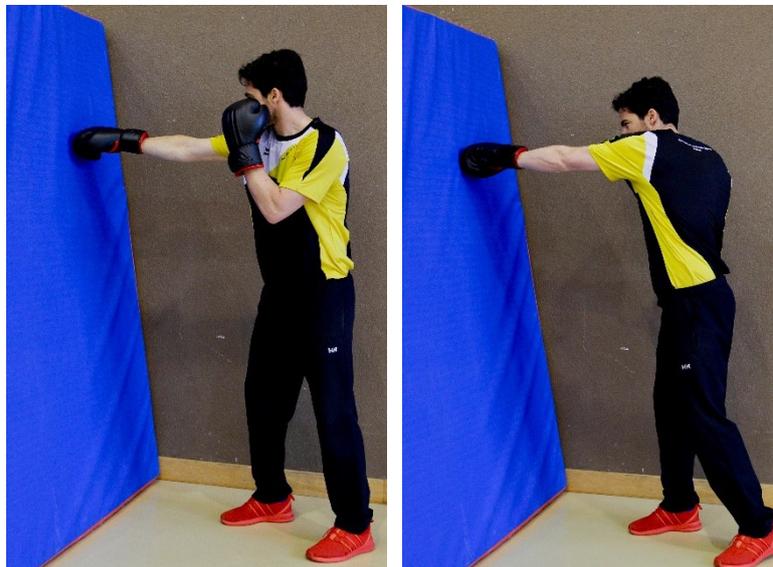
Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Pro 2 Tn:

- 1 Weichmatte (gross)

Übung:



Versetzter Stand frontal zur aufgerichteten Weichmatte. Mit beiden Armen abwechselnd gerade Schläge auf die Weichmatte ausführen (gegen Kinn, Nase oder Stirn des Gegners). Der Schlag verläuft geradlinig und waagrecht, die Gegenhand bleibt zum Schutz am Gesicht.