

Zweikampf in begrenzter Zone

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Reifen auf dem Boden platzieren.

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar Boxhandschuhe

Pro 2er Gruppe:

- 1 Reifen

Übung:



Die Teilnehmer stehen sich gegenüber und platzieren ihren Vorderfuss in den sich zwischen ihnen befindenden Reifen. Durch frei wählbare Schlagvarianten versuchen die Teilnehmer bei ihrem Gegenüber möglichst viele Treffer zu landen, während sie gleichzeitig gegnerischen Schlägen ausweichen bzw. diese blocken. Während der ganzen Übungsdauer darf der Vorderfuss der Kontrahenten den Reifen nicht verlassen.