

# Schlagart: Aufwärtshaken

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Weichmatte auf den Barren stellen.

## Material:

Pro Tn:

- 1 Paar  
Boxhandschuhe

Pro 2 Tn:

- 1 Weichmatte (gross)
- 1 Barren

## Übung:



Versetzter Stand frontal zu der auf einem Barren aufgelegten Weichmatte. Mit beiden Armen abwechselnd Schläge von unten nach oben zur Matte ausführen (Unterseite des gegnerischen Kinns). Die Ellbogen bleiben dabei vor dem Körper und die jeweilige Gegenhand zum Schutz am Gesicht. Beine und Oberkörper werden gleichzeitig zum Schlag aufgerichtet (Kraft aus den Beinen nutzen).