

Schlagart: Seitwärtshaken

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Weichmatte an einer Wand anlehnen.

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Pro 2 Tn:

- 1 Weichmatte (gross)

Übung:



Stand seitwärts zur aufgerichteten Weichmatte. Den von der Wand weiter entfernte Fuss leicht nach vorne versetzt. Einarmige Schläge kreisförmig von aussen nach innen gegen die Weichmatte ausführen (Wange des Gegners). Der Unterarm wird dabei in eine waagrechte Position gebracht. Nach der Hälfte der Zeit den Schlagarm wechseln.