

Sensibilisierung: Stufe 5

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

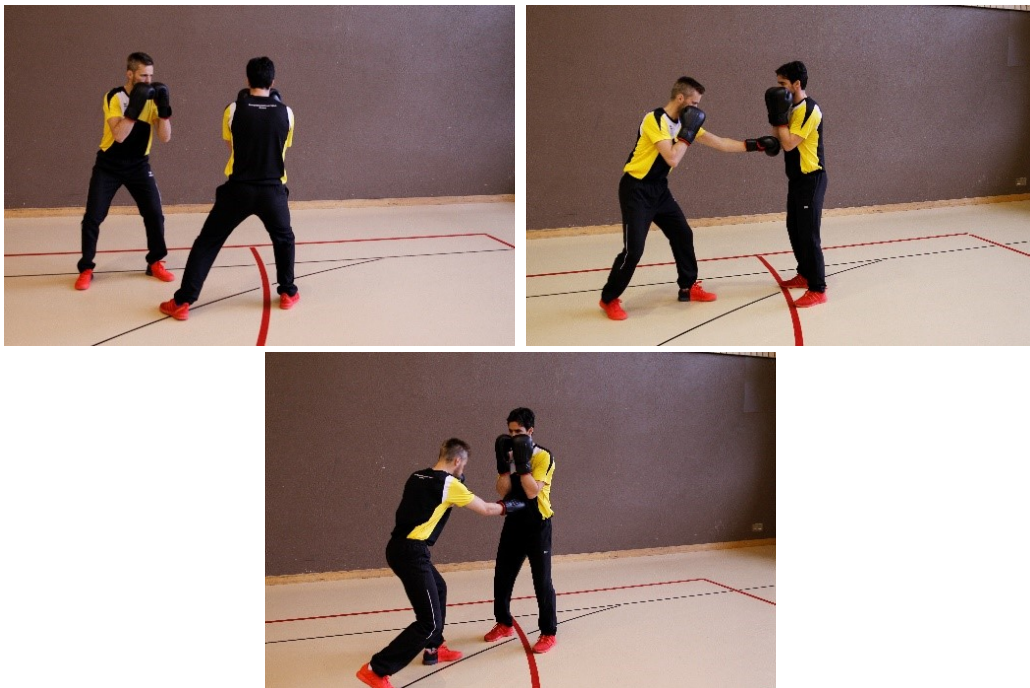
-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Übung:



Mehrere Schläge auf ein bewegliches Ziel: Teilnehmer A hält die Hände in der Grundstellung und bewegt sich langsam und konstant in alle Richtungen, verteidigt aber nicht aktiv. Teilnehmer B versucht so oft wie möglich hintereinander seinen Gegner zu touchieren und mehrere Schläge zu verbinden. Ab und zu (z.B. nach ca. 8 Treffern) kontert A, um zu kontrollieren, ob B gedeckt ist.