

Ausweichmanöver: Kombination

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Übung:



Teilnehmer A führt langsam verschiedene Schläge auf Teilnehmer B aus und lässt ihm ausreichend Zeit um sich angepasst zu verteidigen.

Schläge und deren Verteidigung:

- Gerade zum Kopf → Kopfdeckung (Innenhand-Block) / Seitliches Meiden
- Gerade zum Körper → Ellbogenblock
- Seitwärtshacken → Rollendes Meiden

Variante: Schlagreihenfolge gemeinsam Absprechen und dementsprechend die Schläge schneller ausführen.