

# Zweikampf mit Einschränkung

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar Boxhandschuhe
- 1 Spielbändel

Übung:



Zwei Teilnehmer mit je einem Boxhandschuh und einem Spielbändel, das zur Hälfte seitlich in die Hose gesteckt wird. Die Boxer versuchen nun boxend (auf Stirne und Bauch) das Spielbändel des Gegners mit der anderen Hand zu schnappen. Die Boxschläge werden zum Behindern des Gegners eingesetzt. Punkte gibt es nur fürs Schnappen des Spielbändels. Harte Treffer ergeben automatisch einen Punkt für den Gegner.

*Varianten:*

- Boxtreffer ergeben 1 Punkt. Spielband schnappen = 3 Punkte. 10 Punkte = Sieg.
- Spielbändel auf der Seite der freien Hand oder auf der Gegenseite befestigen.