

Ausweichmanöver: Gerade meiden

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

-

Übung:



Ein Teilnehmer schlägt eine Gerade auf Stirnhöhe seines Partners. Dieser weicht seitlich, durch eine schnelle Seitwärtsbewegung im Oberkörper aus (Schlag mit rechts, Ausweichen nach links). Die beiden Fäuste bleiben zur Deckung oben, der Boxer behält während der ganzen Übung Blickkontakt. Übung beidseitig ausführen und nach einiger Zeit Wechseln.