

Schattenboxen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

Pro Tn:

- 2 Kurzhanteln / gefüllte PET-Flaschen

Übung:



Die Teilnehmer halten in beiden Händen Gewichte (ca. 1 kg), bewegen sich frei im Raum und führen die gelernten Schläge gegen imaginäre Gegner aus. Stand dynamisch auf den Fussballen. Die Fäuste sind in der Ausgangsstellung vor dem Gesicht. Die Arme sind nie ganz durchgestreckt (Spannung in den Muskeln behalten und Ellbogengelenk leicht gebeugt halten). Fäuste waagrecht zurückziehen. Alle vier Wände einmal anschauen. Qualität vor Quantität (technisch möglichst saubere Schläge).

Variante: Nur Geraden/Seitwärtshaken/Aufwärtshaken schlagen.