

# Schlagkombination

## Postenaufbau:

-

## Material:

Pro Tn:

- 1 Paar  
Boxhandschuhe

## Übung:

Der passive Teilnehmer zeigt dem aktiven Teilnehmer an, wie dieser zu schlagen hat:

1. Hand neben dem Kopf - Handfläche nach vorne gerichtet  
→ Gerade (übers Kreuz, d.h. linke Faust zur linken Hand des Gegners)
2. Hand vor dem Gesicht auf Kopfhöhe – Handfläche nach innen gerichtet  
→ Seitwärtshacken (übers Kreuz, d.h. linke Faust zur linken Hand des Gegners)
3. Hand vor dem Kinn – Handfläche nach unten gerichtet  
→ Aufwärtshacken (übers Kreuz, d.h. linke Faust zur linken Hand des Gegners)
4. Hand seitlich am Körper auflegen – Handrücken zeigt nach aussen (Höhe variieren)  
→ Kick seitwärts auf den Handrücken
5. Arme vor dem Körper überkreuzen – Handflächen zeigen nach unten  
→ Kniestoss zwischen die Hände
6. Beide Hände auf dem Bauch auflegen – Handrücken zeigen zum Gegner  
→ Wegstossen (Bein nach vorne ausstossen)

*Variante:* Der passive Teilnehmer führt seinerseits ab und zu Schlagbewegungen aus, auf die der aktive Teilnehmer adäquat reagieren muss (zB. Ausweichbewegungen).

