

Light-Contact Boxing – Verteidigung: Block-Bewegungen – Innenhandblock (Hand auf – Hand zu)

Während dieser Übung lernen die Schüler, die Handstellung jeweils der gegebenen Situation schnell anzupassen.

Die Schüler schlagen abwechselnd linke und rechte Geraden in die Luft. Dabei öffnen sie jeweils die hintere Hand vor dem Mund (Handfläche zum Gegner) und schliessen gleichzeitig die vordere Faust.

Variation

- Zu zweit gegenüber. Beide schlagen gleichzeitig eine linke Gerade und blocken mit der rechten Hand. Danach schlagen beide eine rechte Gerade usw.

Quelle: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO