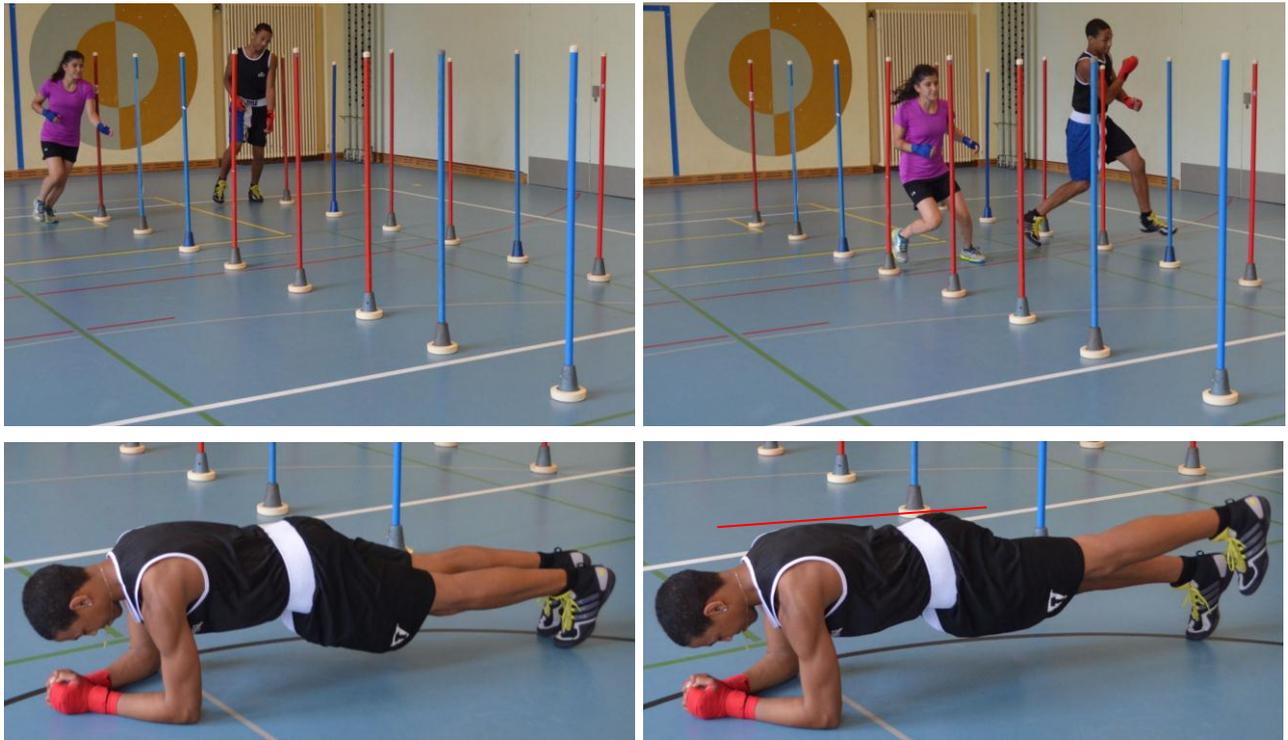


A1) Slalom – seitliche Beinmuskulatur



Kriterien:

Ausgangsstellung: Kolonne mit 6-8 Malstäben (Abstand je ein Schritt). Beide Boxer stehen rechts neben dem ersten Malstab.

Ablauf: Auf ein Signal der Person auf der rechten Seite starten beide und rennen im Slalom zwischen den Malstäben durch.
Wer zuerst am letzten Malstab durchrennt, hat gewonnen.
Der Verlierer hebt im Ellbogenstütz 10 mal im Sekundentakt das Bein.

Ausführung: Rumpfstabilisation: Langsam + kontrolliert. Rücken bleibt gerade. Hüfte soll nicht auf und ab wackeln. Fuss max. 10cm abheben.

- Nach jedem Lauf wechseln die Rollen: der andere Boxer gibt nun das Startsignal.
- Option: Slalom muss mit Nachstellschritten und in Doppeldeckung bestritten werden.