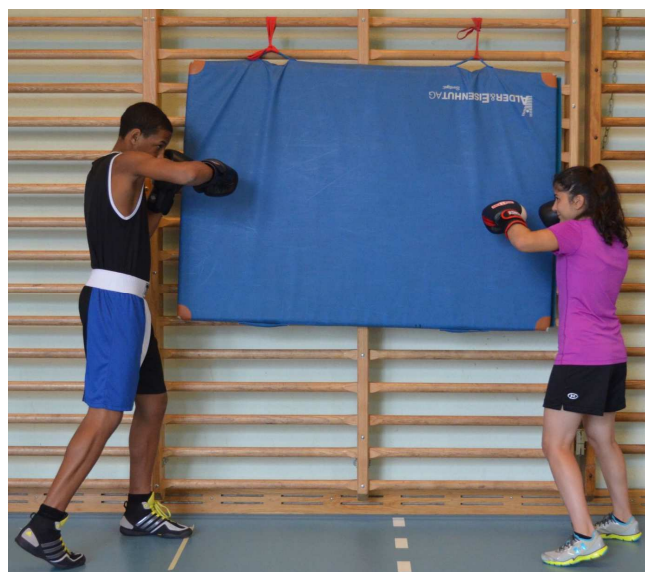
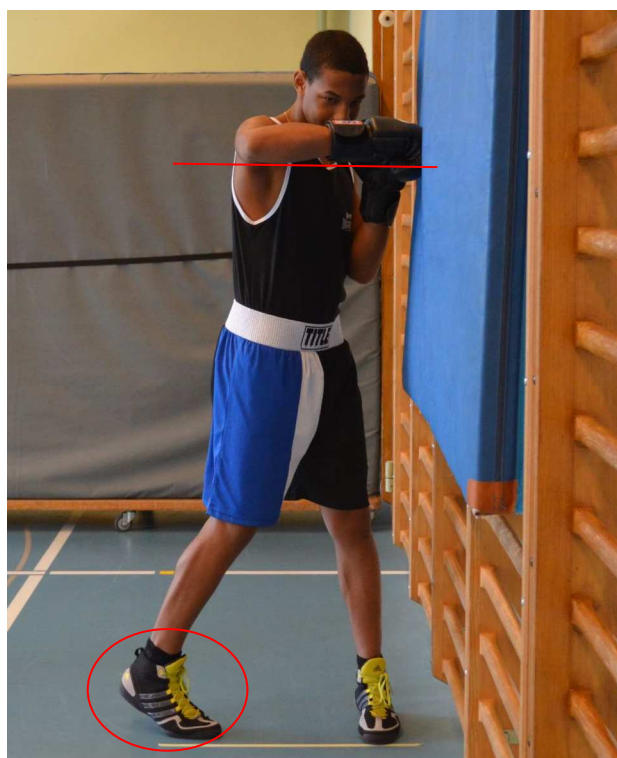


## B1) Seitwärtshaken



### Kriterien:

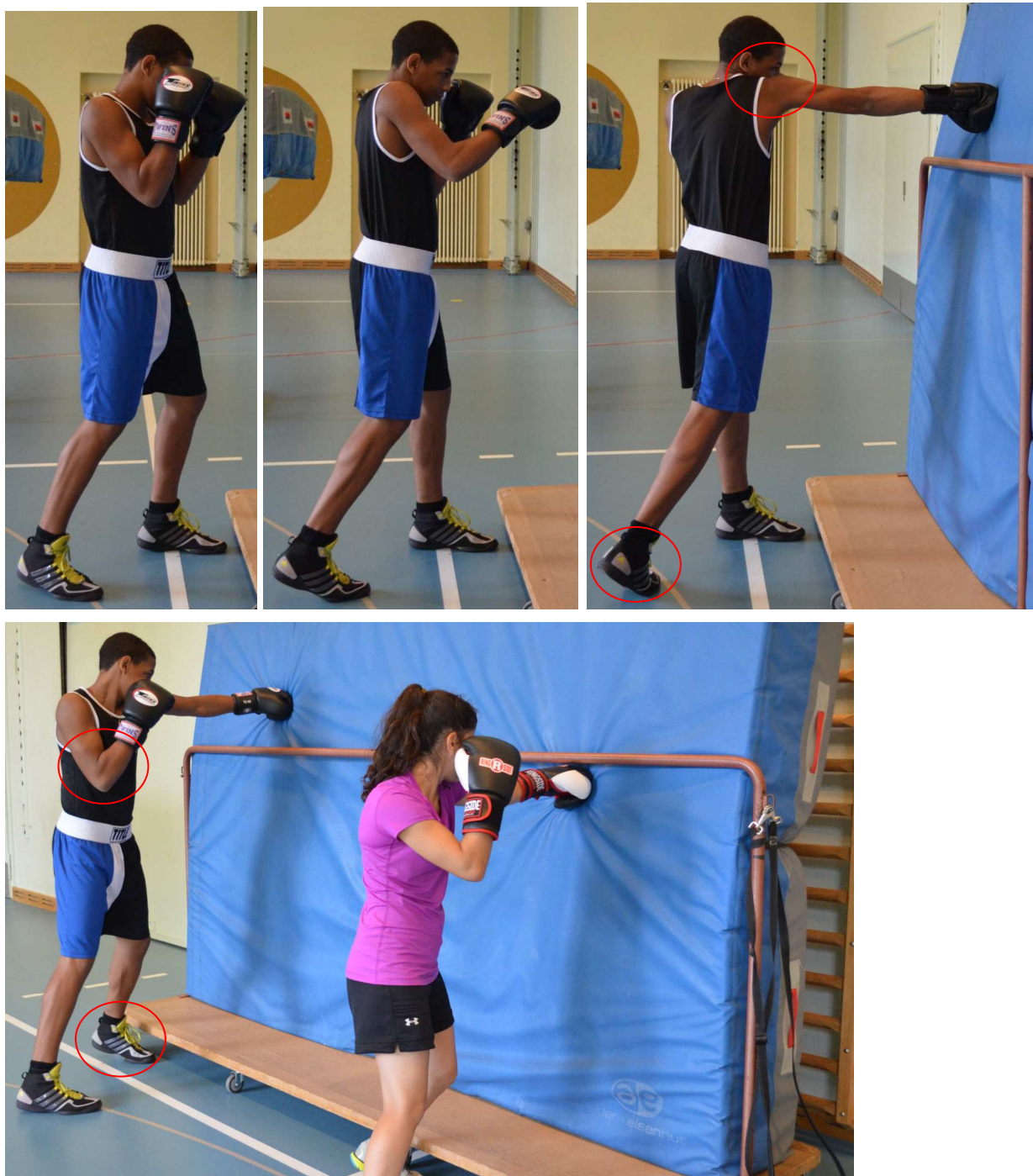
**Ausgangsstellung:** beide Hände an Schläfe, Ellbogen an Rippe, Kinn gesenkt.  
Füsse parallel oder in Boxstellung versetzt (Fortgeschrittene).

**Endstellung:** Ellbogen + Faust auf Schulterhöher (Unterarm waagrecht),  
Rumpfdrehung (Ferse 30-45° nach aussen gedreht)

**Ausführung:** Kraftvoll, aber kontrolliert. Handgelenk gut anspannen.

➤ Seitenwechsel nach einem Durchgang.

## B2) Einzelne Geraden



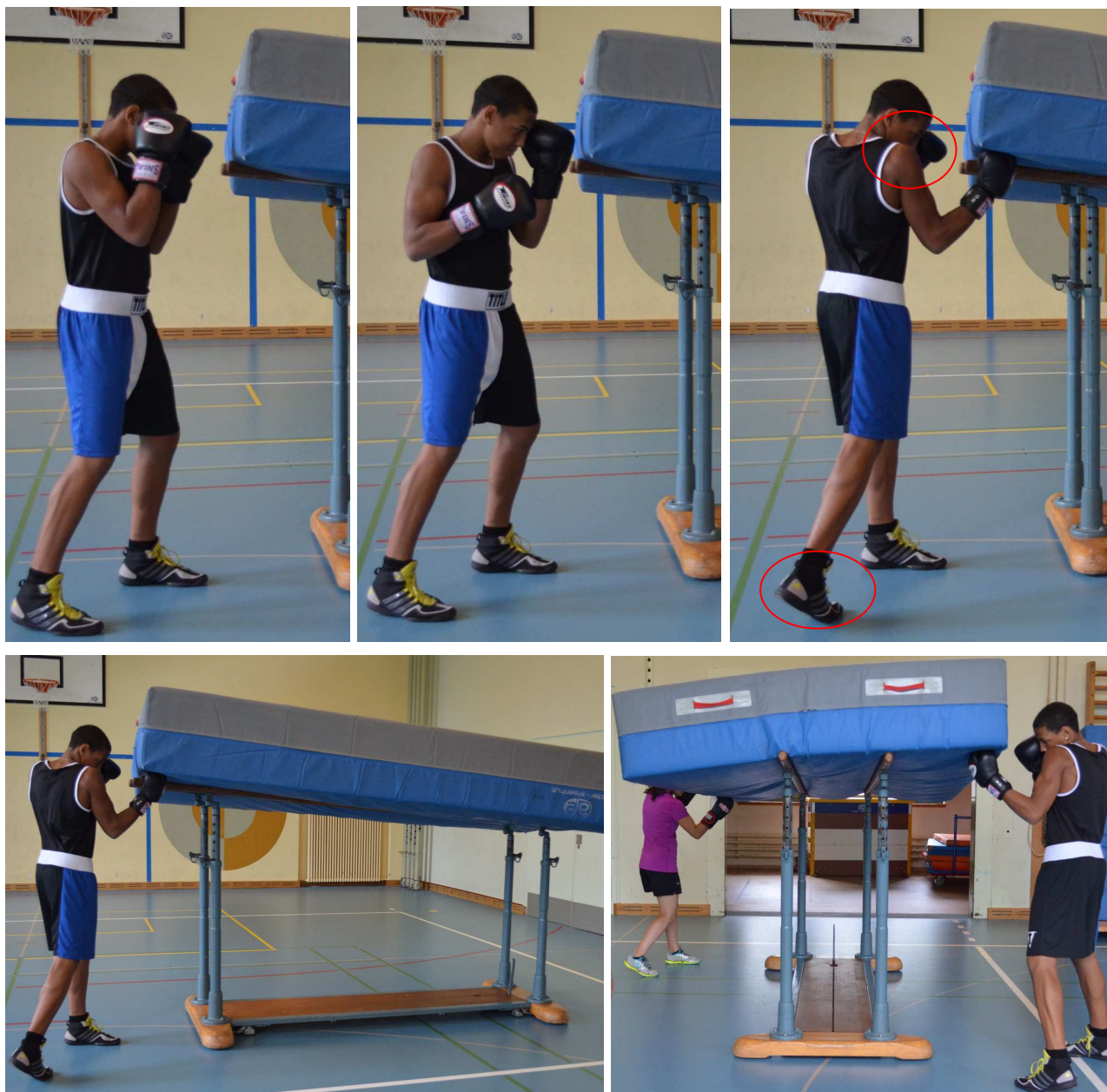
### Kriterien:

**Ausgangsstellung:** beide Fäuste an Schläfe, Ellbogen an Rippe, Kinn gesenkt.  
Füsse parallel oder in Boxstellung versetzt (Fortgeschrittene).

**Endstellung:** Arm ganz gedreht, Handrücken zeigt nach oben, Schulter deckt Kinn,  
Rumpfdrehung (Ferse 30-45° nach aussen gedreht),  
zweite Faust an Wange, zweiter Ellbogen deckt Bauch

**Ausführung:** Kraftvoll, aber kontrolliert. Handgelenk gut anspannen.

## B4) Aufwärtshaken



### Kriterien:

**Ausgangsstellung:** beide Hände an Schläfe, Ellbogen an Rippe, Kinn gesenkt.  
Füße parallel oder in Boxstellung versetzt (Fortgeschrittene).

**Endstellung:** Ellbogen 90°, Handrücken zeigt vom Kopf weg, Schulter deckt Kinn,  
Rumpfdrehung (Ferse 30-45° nach aussen gedreht),  
zweiter Ellbogen deckt Bauch

**Ausführung:** Kraftvoll, aber kontrolliert. Handgelenk gut anspannen.

- Höhe Barren ca. 10cm unter Kinn, Holmen nach aussen gedreht.

## B5) Serie von 3 Geraden zum Kopf, Bauch, Kopf



### Kriterien:

**Aufgabe:** Serien von 3 Schlägen.  
Gerade zum Kopf > Gerade zum Bauch > Gerade zum Kopf.

**Ausführung:** Kraftvoll, deutliche Gewichtsverlagerung und Rumpfrotation.  
Zweite Faust berührt jeweils den Wangenknochen.  
Handgelenk gut anspannen.