

## B6) Punktball-Boxen: Präzision und Kraftkontrolle



### Kriterien:

**Ausgangsstellung:** Boxstellung. Abstand zum Tennisball so, dass dieser mit vollständig gestrecktem Arm und rotiertem Rumpf gerade noch getroffen wird.

**Ablauf:** Den Tennisball mit sanften Geraden Schlägen so treffen, dass dieser sich möglichst wenig bewegt (max. 30cm ausschwingt). Langsam starten.

**Steigerung:** Sobald dies klappt den Ball mit federnden Boxschritten umrunden und aus anderen Winkeln schlagen. Klappt dies auch, wird das Tempo erhöht. Falls der Ball zu sehr ausschwingt, das Tempo wieder reduzieren.

- Der zweite Boxer boxt an einem anderen Paar Schaukelringen mit einem „Punktball“ (evtl. grösser, z.B. Handball). Nach den ersten Durchgang wechseln die Plätze.