

# Ausweichmanöver: Seitwärtshacken meiden

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

-

Übung:



Ein Teilnehmer schlägt eine Ohrfeige auf Stirnhöhe seines Partners. Dieser weicht durch ducken und eine leichte Seitwärtsbewegung Richtung Schlagarm aus (die Nase zeichnet dabei ein Kreis in die Luft). Die beiden Fäuste sind an der Schläfe, der Boxer behält während der ganzen Übung Blickkontakt.