

Kraft: Rumpfbeuge und Schlagart Gerade

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

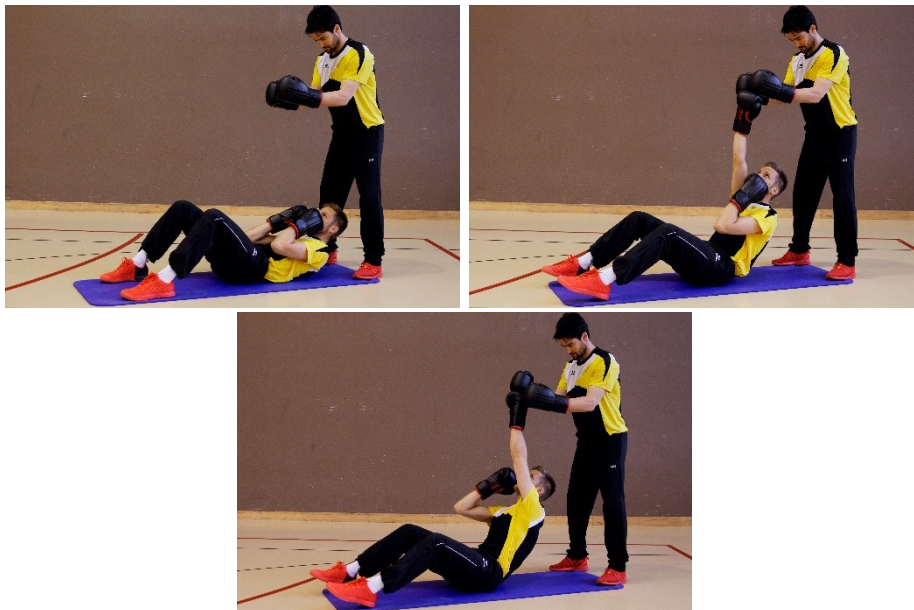
Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Pro 2er Team:

- 1 Weichmatte (klein)

Übung:



Teilnehmer A liegt mit angewinkelten Beinen und aufgestellten Füßen auf dem Rücken. Die Schulterblätter sind vom Boden abgehoben und die Fäuste in Doppeldeckung vor dem Kopf. Teilnehmer B steht aufrecht auf Kopfhöhe seines Partners mit angewinkelten Unterarmen (90 Grad im Ellbogengelenk). Teilnehmer A hebt explosiv seinen Oberkörper, rotiert leicht seinen Oberkörper und schlägt überkreuz die Hand von Teilnehmer B. Schläge mit der linken und rechten Faust jeweils im Wechsel. Dazwischen den Oberkörper absenken, aber mit den Schulterblättern nicht den Boden berühren.

Variante: Oberkörper heben, 3 Schläge im Wechsel ausführen und wieder absenken.