

Sensibilisierung: Stufe 1

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Übung:



Aus dem Stand kontrolliert (ein unbewegliches Ziel) touchieren: Teilnehmer A nimmt seine Hände hinter den Rücken, Teilnehmer B berührt ihn durch leichte Schläge auf Bauch, Schulter und Stirne. A versucht seine Augen offen zu halten und gibt Feedback, wenn der Schlag zu stark war oder ins Leere ging.