

# Sensibilisierung: Stufe 6

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar  
Boxhandschuhe

Übung:

Die Distanz auf ein schnell bewegliches Ziel anpassen und Härte kontrollieren: A ist ständig in Bewegung und versucht durch Beinarbeit den Schlägen von B auszuweichen.