

Zen

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Übung:



Ein Teilnehmer schliesst die Augen, lässt seine Arme locker hängen und akzeptiert, getroffen zu werden. Sein Partner berührt innerhalb einer vorgegebenen Zeit möglichst oft die Stirne und den Bauch seines Gegenübers, ohne dass sich dieser verkrampft. Dabei muss der Arm ganz gestreckt und die Faust nach jedem Treffer zurück an die Wange geführt werden.