

Meidekünstler

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

Reifen auf dem Boden platzieren.

Material:

Pro Tn:

- 1 Paar
Boxhandschuhe

Pro 2er Gruppe

- 1 Reifen

Übung:



Teilnehmer A hat beide Fäuste hinter dem Rücken und steht mit dem vorderen Fuss in einem Reifen. Teilnehmer B ist in Boxstellung und darf sich frei bewegen. B versucht nun A mit einzelnen Geraden (keine Serien, Kombinationen oder Finten) an der Stirne zu treffen. A versucht diese Treffer mit Meidebewegungen zu verhindern. Jeder Treffer ergibt einen Punkt. Trifft B zu hart, gehen alle Punkte verloren. Rollen wechseln nach vorgegebener Zeit oder nach dem Erreichen einer gewissen Punktzahl.

Varianten:

- Finten erlaubt
- Nicht als Wettkampfform durchführen. B schlägt bewusst langsamer, so dass A das Meiden üben kann
- Meiden nach hinten nicht erlaubt, nur zur Seite und nach unten.