



Sportwoche 2023

Angebot



Projektname

Boxen



Betreuer

Herr Hackbart, Herr R. Erdmann, (Herr Ruback)

Inhalt

- Erlernen der Boxgrundstellung
- spezifische koordinative Übungen
- Regelkunde, Strategie und Taktik
- Sparring

Ort

Turnhalle Gingst

Zeit

7:30 – 11:50 Uhr

Teilnehmerzahl

16 Schüler

Kosten

5,00 €

Anmerkung

- 2 Binden oder Bandagen
- Sportsachen, Hallenturnschuhe, Handtuch
- reichlich Getränke