



**Start:** 9.00 Bewegungsraum JHG

**Ende:** ca. 13.00

**Mitbringen:** Boxhandschuhe falls vorhanden, sportliche Kleidung, Vesper, Trinken

**Lehrer:** Rk

**Orga:** Philipp Hartung

# Thaiboxen

## Muay Thai

**Muay Thai** (Thai: มวยไทย) oder **Thaiboxen** ist eine Kampfkunst und der Nationalsport Thailands. Das Muay Thai entwickelte sich aus traditionellen Kampfkünsten. Wenn Schwert und Speer unbrauchbar wurden, benutzte der Krieger seine Beine, Fäuste und Ellbogen zum Kämpfen.

Von 9-13 Uhr erhaltet Ihr einen kleinen Einblick in die Standardboxtechniken, richtiges Schlagen und Kicks.

6-8 Personen, sportliche Kleidung, Boxhandschuhe falls vorhanden

