

# Scorecard

## Box Battle Workout 20.3



### AMRAP12

15 Wallballs

20 altn. DB Snatches

30 Double Under

### Description

Kontinuierlich müssen 15 Wallballs absolviert werden. Danach werden 20 alternierende Dumbbell Snatches und darauffolgend 30 Double Under gemacht. Insgesamt sind 12 Minuten Zeit. Frauen nutzen eine **15 Kg** Dumbbell und werfen einen **6 Kg** MedBall auf **2,75m** Höhe. Männer eine **22,5 Kg** Dumbbell, und werfen den **9 Kg** MedBall auf **3,05m** Höhe. . Dein Score sind die Wiederholungen innerhalb der Zeit.

### Movement Standards

#### Wallballs

Startposition ist mit dem Ball in den Händen in einer tiefen Squat Position, Hüfte unter Kniegelenk. Die Bewegung ist von der Ausgangsposition aus, eine Streckung des Körpers mit Ball und diesen nach den Vorgaben auf die entsprechende Zielhöhe zu werfen, zu fangen und wieder in die tiefe Squatposition zu gehen. Der Ball muss das Target auf dem Weg nach oben treffen. Berührt der Ball das Target erst auf dem Weg nach unten ist die Wiederholung nicht gültig.

#### DB Snatch

Die Bewegung beginnt mit der Dumbbell auf dem Boden liegend und endet mit der Dumbbell und gestrecktem Arm über dem Kopf. Die Dumbbell muss mit beiden Köpfen den Boden wieder berühren und in einer Bewegung Überkopf gebracht werden. Das „Bouncen“ der Dumbbell in der Bewegung ist nicht erlaubt. Alternierende Arbeit ist Bedingung. Der Wechsel der ausführenden Hand ist ab der Stirn erlaubt. Die nicht arbeitende Hand berührt den Körper nicht.

#### Double Under

Standard Double-Under. Das Seil muss zweimal komplett während eines Sprungs unter den Füßen hindurch.