

Bodenpresse

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Die Weichmatten auf der breiten Seite mittels Klett miteinander verbinden.

Material:

- 2 Weichmatten (klein)

Übung:



Ihr sitzt mit leicht angewinkelten Beinen Rücken an Rücken in der Mitte eines Mattenfeldes. Eure Arme habt ihr mit denjenigen eures Gegners verschränkt. Ziel ist es die rechte Schulter des Gegners auf den Boden zu drücken. Bei einem zweiten Durchgang wird versucht die linke Schulter des Gegners auf den Boden zu drücken.