

Krabbenkampf

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Die Weichmatten auf der schmalen Seite mittels Klett miteinander verbinden.

Material:

- 2 Weichmatten (klein)

Übung:



Ihr liegt euch auf dem Bauch gegenüber und hebt Arme und Oberkörper vom Boden ab. Nun versucht ihr beide die Hände eures Gegners zu fassen und zu Boden zu drücken. Sieger ist, wer die Hände seines Gegenübers zwei Sekunden lang auf dem Boden fixieren kann.