

Rückendrehen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mittels Weichmatten ein rechteckiges Mattenfeld bilden.

Material:

- 4-6 Weichmatten (klein)

Übung:



Ihr kniet euch in die Mitte des Mattenfeldes gegenüber und greift einander gegenseitig an den Schultern. Versucht nun beide euren Gegner durch Stossen und Ziehen mit dem Rücken auf die Matten zu bringen. Der Teilnehmer, welcher zuerst mit beiden Schultern gleichzeitig das Mattenfeld berührt, verliert.