

# Schulterstossen (mit Einschränkung)

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Mittels Weichmatten ein rechteckiges Mattenfeld bilden.

## Material:

- 9-12 Weichmatten (klein)
- 4 Tennisbälle

## Übung:



Ihr haltet beide je einen Tennisball in den Händen und versucht euren Gegner von der Mattenfläche zu schieben. Wer als erstes einen Fuss neben das Feld setzt, verliert.