

Käferdrehen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mittels Weichmatten ein rechteckiges Mattenfeld bilden.

Material:

- 2 Weichmatten (klein)

Übung:



Ein Teilnehmer befindet sich im Vierfüßsstand in der Mitte des Mattenfeldes. Sein Gegner versucht ihn auf den Rücken zu drehen. Nach jedem (erfolgreichen) Versuch die Rollen wechseln.

Variante: Zeit stoppen bis der Versuch geglückt ist respektive Zeitvorgabe für den Versuch.