

Schwebesitz- stossen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

- 2 Ausschusszeltblachen

Übung:



Ihr sitzt euch im Schwebesitz (Beine und Oberkörper vom Boden abgehoben, nur das Gesäss berührt den Boden, evtl. Arme vor dem Körper verschränkt) gegenüber. Mit Unterstützung eurer Beine versucht ihr euren Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Derjenige, welcher mit dem Rücken, den Händen oder den Füßen den Boden berührt, hat verloren. Der Wettkampf kann mit oder ohne festen Dauerkontakt der Beine/Füße geführt werden.

Achtung: Trotz allfälliger Ermüdung ist eine Hohlkreuzstellung zu vermeiden (Rumpf aktiv anspannen).