

# Armdrücken

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Die Weichmatten auf der schmalen Seite mittels Klett miteinander verbinden.

## Material:

- 2 Weichmatten (klein)

## Übung:



Legt euch in Bauchlage gegenüber und greift euch mit dem Ellenbogen auf der Matte abgestützt an der Hand. Der freie Arm liegt auf dem Unterarm abgestützt unter der Brust.

Versucht nun den Handrücken des Gegners auf die Matte zu drücken. Wer als erstes mit dem eigenen Handrücken die Matte berührt, verliert. Nach jedem oder mehreren Durchgängen die Seite wechseln.