

# Armdrücken

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

- 2 Ausschusszeltblachen

Übung:



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

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