

# Bankstossen

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Langbank mit der schmalen Seite nach oben aufstellen (evtl. seitlich an zwei Schwedenkasten einhängen, damit dieser vom Boden abgehoben ist).

## Material:

- 1 Langbank
- 2 Medizinbälle
- 2 Schwedenkasten

## Übung:



Ihr steht euch auf der Langbank stehend gegenüber und haltet je einen Medizinball in den Händen. Nun versucht ihr euren Gegner mit dem Medizinball von der Langbank zu stossen. Wer zuerst den Boden berührt, verliert.