

Daumenjudo

Posten-Nr.

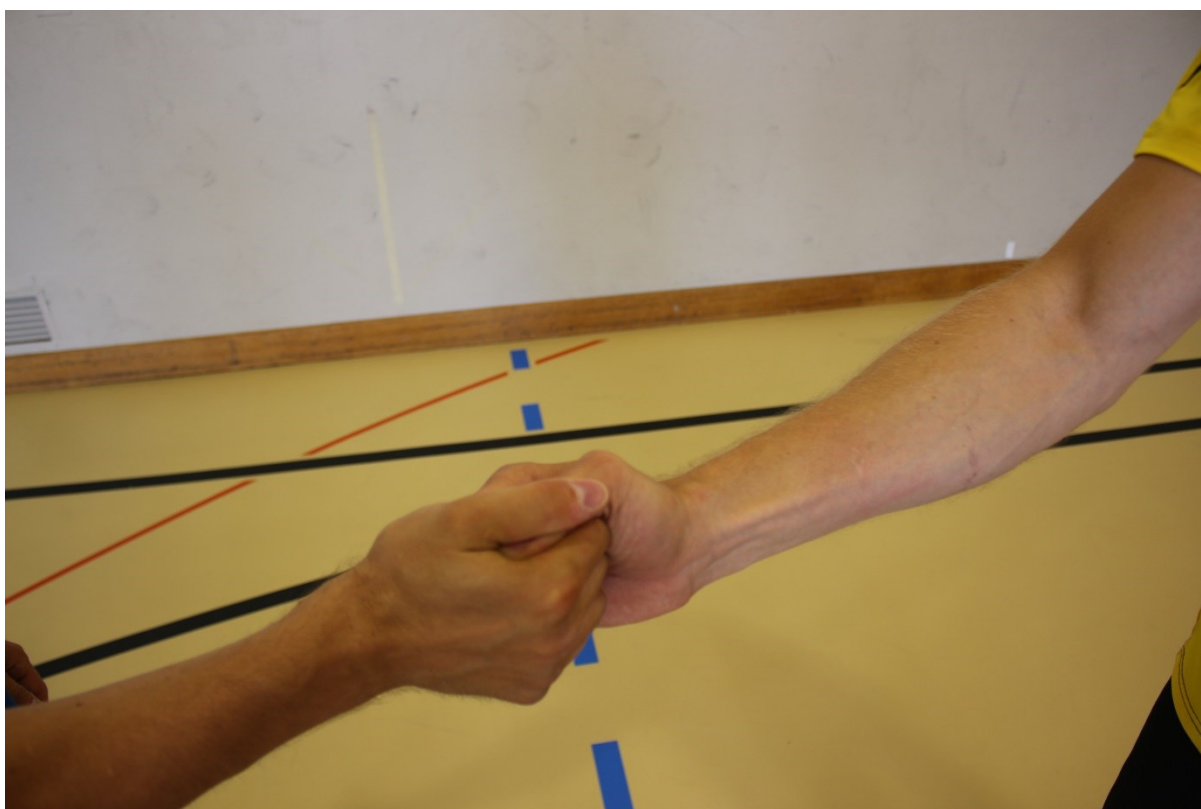
Postenaufbau:

-

Material:

-

Übung:



Ihr haltet euch über Kreuz an der Hand. Die aufgestellten Daumen weisen nach oben. Auf Kommando versucht ihr, den Daumen eures Gegners zu erwischen und niederzudrücken. Sieger ist, wer den Daumen des Gegenübers zwei Sekunden lang fixieren kann. Anschliessend die Seite wechseln.