

Fallobst

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Zwei Langbänke mit der schmalen Seite nach oben vis-à-vis voneinander mit ca. 1m Distanz aufstellen.

Material:

- 2 Langbänke
- 2 Medizinbälle

Übung:



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