

Körpertreffer

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

-

Übung:



Zwei Teilnehmer stehen sich gegenüber und versuchen sich gegenseitig mit den flachen Händen zu berühren. Als Trefferfläche gelten die Schulter (Sicherheitshinweis: nur von aussen her treffen, nicht über Kreuz) und die Knie (evtl. auch Bauch).