

Liegestütz- wettkampf

Posten-Nr.

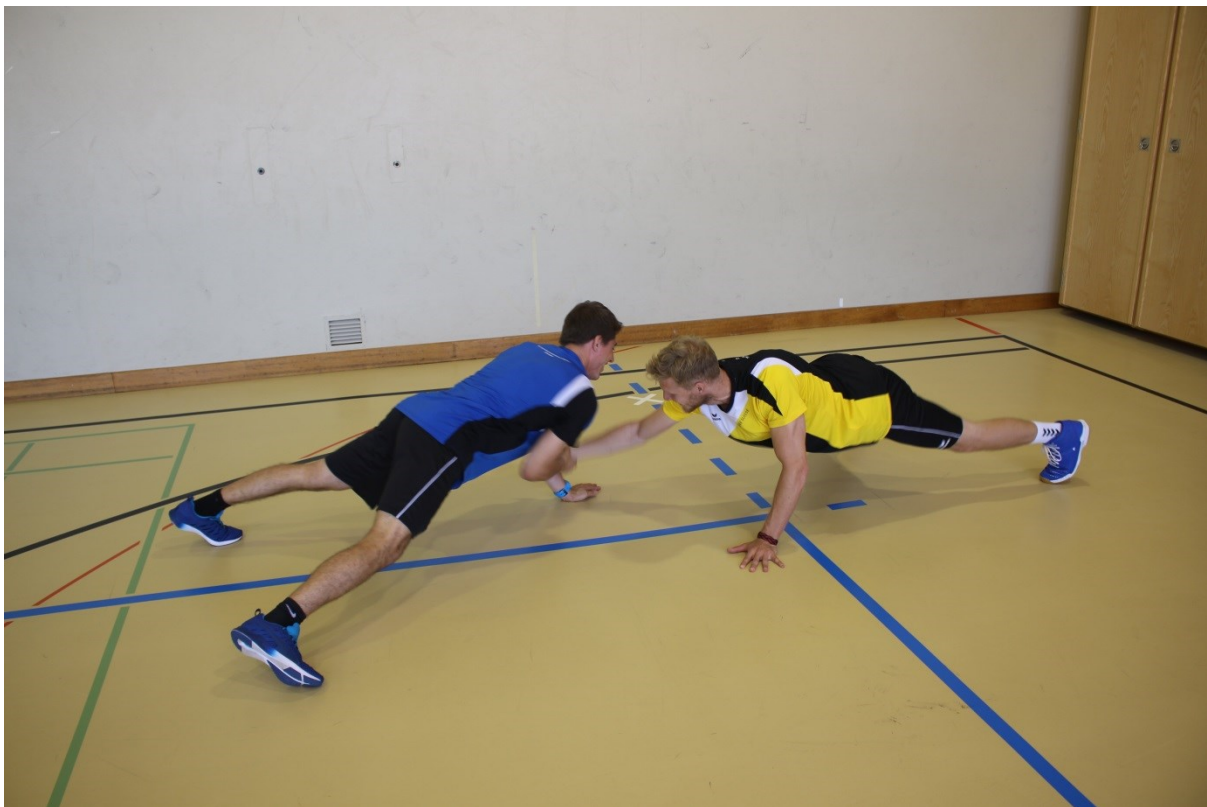
Postenaufbau:

-

Material:

-

Übung:



Ihr nehmt beide die Liegestützposition ein (Blick gegeneinander gerichtet) und versucht euch gegenseitig durch Wegziehen der Arme (bzw. Ausweichen) aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer zuerst die Liegestützposition verlässt (z.B. Knie berühren den Boden), verliert.