

Positionshalten

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

-

Übung:



Ihr steht euch in leichter Grätschstellung gegenüber und berührt euch mit den Handflächen. Durch schnelles und kräftigen Schieben oder Ausweichen versucht ihr euren Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer die Füße bewegt, verliert.