

Rückendrehen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mittels Hütchen/Trassierband ein rechteckiges Feld definieren.

Material:

- 4 Hütchen / Trassierband

Übung:



Ihr kniet euch in die Mitte des markierten Feldes gegenüber und greift einander gegenseitig an den Schultern. Versucht nun beide euren Gegner durch Stossen und Ziehen mit dem Rücken auf den Boden zu bringen. Der Teilnehmer, welcher zuerst mit beiden Schultern gleichzeitig den Boden berührt, verliert.