

# Schulterstossen

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Mittels Weichmatten ein rechteckiges Mattenfeld bilden.

## Material:

- 9-12 Weichmatten (klein)

## Übung:



Stellt euch in die Mitte des Mattenfeldes und greift euch gegenseitig an den Schultern. Versucht nun beide euren Gegner aus dem Feld zu stossen/ziehen. Wer als erstes einen Fuss neben das Feld setzt, verliert.

*Variante:* auch auf kleinem Feld möglich mit 1-4 Matten.