

# Sumo Ringen

## Postenaufbau:

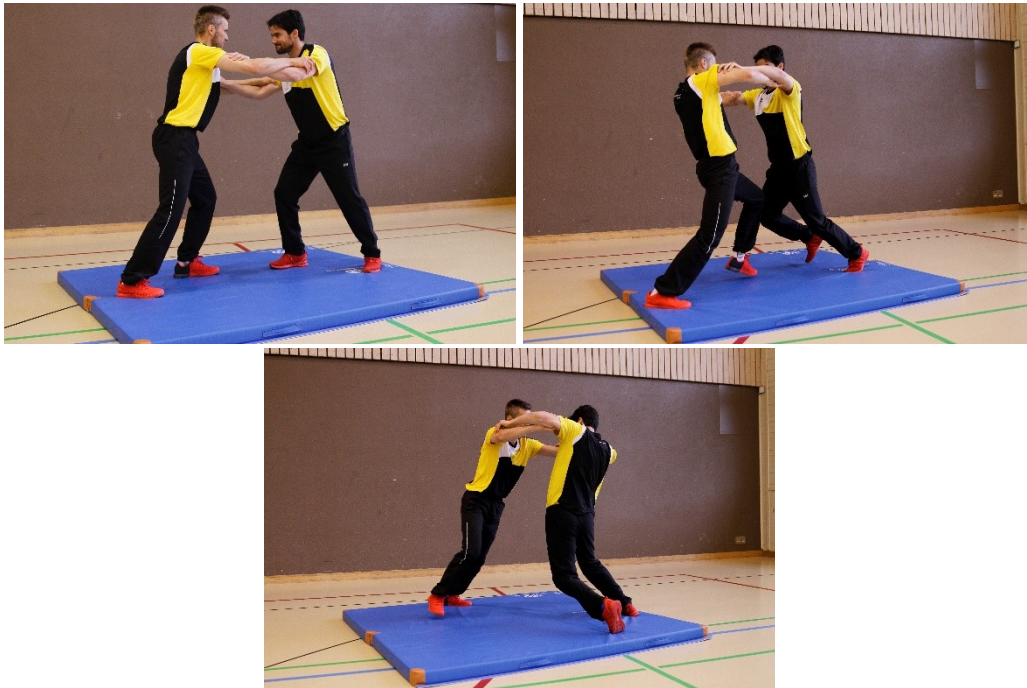
Weichmatten nebeneinander auf dem Boden platzieren.

## Material:

Pro 2er Team:

- 2 Weichmatten (klein)

## Übung:



Die Teilnehmer stehen in Boxstellung, greifen sich gegenseitig an den Oberarmen und versuchen sich so gegenseitig von den Matten zu stossen.

*Variante:* Der Zweikampf wird auf den Knien ausgetragen. Wenn ein anderes Körperteil als die Beine den Boden berühren, ist der Kampf ebenfalls verloren.