

Zonenfluch

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mittels Weichmatten ein rechteckiges Mattenfeld bilden.

Material:

- 9-12 Weichmatten (klein)

Übung:



Ein Teilnehmer versucht aus dem Vierfüßsstand von einer Mattenfläche zu fliehen. Sein Gegner versucht dies mit fairen Mitteln zu verhindern. Anschliessend werden die Rollen gewechselt.

Variante: Zeit stoppen bis die Flucht geglückt ist respektive Zeitvorgabe für den Fluchtversuch.