

Zwangssitzen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mittels Weichmatten ein rechteckiges Mattenfeld bilden.

Material:

- 4 Weichmatten (klein)

Übung:



Ihr sitzt euch im Kniestand gegenüber (und greift euch gegenseitig an den Schultern). Ziel ist es, euren Gegner dazu zu bringen, dass er mit seinem Gesäss den Mattenboden berührt.