

Zwangssitzen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mittels Hütchen/Trassierband ein rechteckiges Feld definieren.

Material:

- 4 Hütchen / Trassierband

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 Boden berührt.