



Schmerzen im Duett

Regeln:

- 2er Gruppen bilden
- Die beiden machen ein Duell gegeneinander, Sie versuchen sich gegenseitig mit der flachen Hand auf die Wädli zu schlagen.
- Dauer vorgeben, z.B. 1-2 Minuten

Optionen:

- Anstatt sich auf die Wädli zu schlagen – Hände beim Gegenüber auf die Schultern legen und versuchen sich gegenseitig auf die Füße zu treten
- Oder man geht sich gegenüber in die Liegestütz Position und versucht einander zu Fall zu bringen, in dem man versucht dem Gegenüber die Hände weg zu ziehen.

