

Doppelrolle

ORGANISATION:

keine

MATERIAL:

9 Matten

BEWERTUNG:

1 Punkt pro korrekte Rolle. Verlieren die beiden den Handgelenk-Fussgelenksgriff zählt die begonnene Rolle nicht.

ABLAUF:

A liegt auf dem Rücken mit den Füßen in Richtung der Rollen. B ist seitenverkehrt im «Liegestütz» über A. Die beiden halten sich jeweils an den Fussgelenken. Nun beginnen sie mit einer rollenden Fortbewegung, ohne sich dabei loszulassen → siehe Video. Am Ende der Mattenbahn wenden die beiden. Wie viele Rollen schafft das Paar in 1 Minute?

