<u>Ringen und Kämpfen Einheit 1</u>

Aufwärmen

Sanitäter-Fangen

Ringen – Kämpfen

Zu viert/ fünft eine Matte und jeder gegen jeden nacheinander die 7 unterschiedlichen Ring-Kampf-Formen (siehe Anhang – Abbildungen).

Möhren-Ziehen

Ein Kind übernimmt die Aufgabe des Möhren Ziehens. Die anderen Kinder sind die Möhren und legen sich in einem Kreis auf den Boden. Sie hatten sich alle an den Armen ineinander ein. Jetzt gilt es für das Kind, welches die Möhren ziehen soll, seine Mitspieler an den Füßen zu packen und aus dem Kreis zu ziehen. Ist es eben beide Mitspieler gelungen, so wird dieser automatisch zum Helfer und beginnt auch die Möhren aus dem Boden zu ziehen.

Das Ganze geht so lange, bis noch genau 2 Möhren auf dem Boden liegen. Diese beiden müssen sich ganz fest aneinanderhalten, wenn sie es Schaffen zusammen zu bleiben, während alle anderen an ihnen ziehen, dann haben Sie das Spiel gewonnen. Lassen Sie sich auseinanderziehen, so hat der Möhrenzieher gewonnen.

<u>Ringen und Kämpfen Einheit 2</u>

Aufwärmen

Armdrücker-Fangen

- Fangspiel mit zwei Fängern
- Die abgeschlagenen S legen sich auf den Bauch. Ein freier Schüler legt sich ihm/ihr gegenüber und fordert zum Armdrücken heraus. Nach dem Kampf dürfen beide S. weiterlaufen
- Jeder zählt, wie oft er ein Duell gewonnen hat

Ringen – Kämpfen

Zu viert/ fünft eine Matte und jeder gegen jeden nacheinander die 7 unterschiedlichen Ring-Kampf-Formen (siehe Anhang – Abbildungen).

Mattenrennen

5 Mannschaften mit jeweils 2 kleinen Matten. Ziel: Wer am schnellsten am anderen Ende der Halle ist hat gewonnen. Man darf den Boden nicht berühren

Ringen und Kämpfen Einheit 3

Aufwärmen

Schwänzchen-Klau

Der Fänger versucht die Leibchen aus den Hosen der anderen zu klauen. Wer kein Leibchen mehr hat ist auch Fänger.

Ringen – Kämpfen

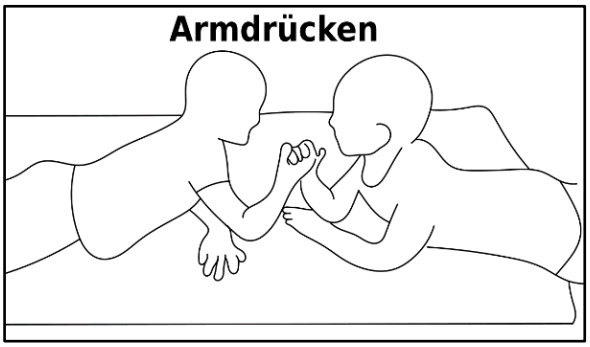
Zu viert/ fünft eine Matte und jeder gegenjeden nacheinander die 7 unterschiedlichen

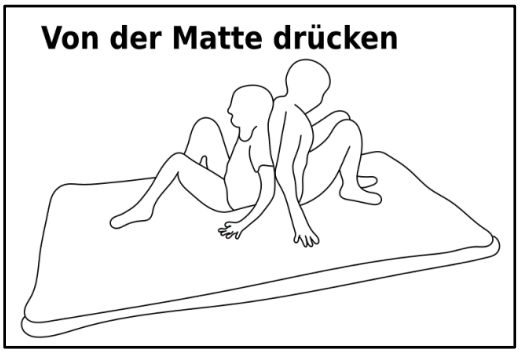
Ring-Kampf-Formen (siehe Anhang – Abbildungen).

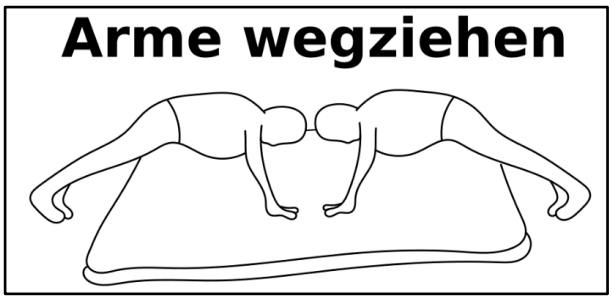
Mattenrennen

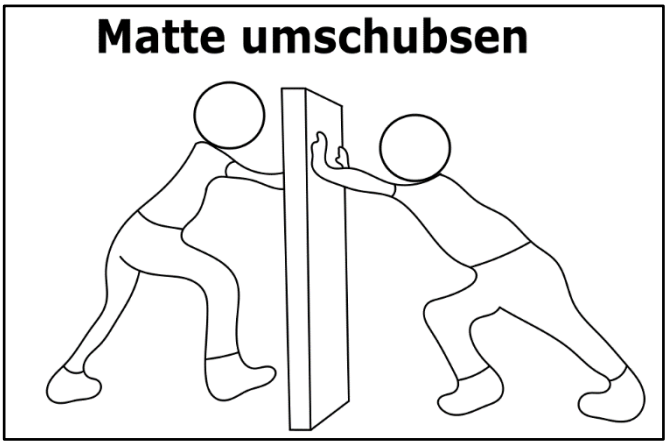
5 Mannschaften mit jeweils 2 kleinen Matten. Ziel: Wer am schnellsten am anderen Ende der Halle ist, hat gewonnen. Man darf den Boden nicht berühren

Einheit 1 – Abbildungen

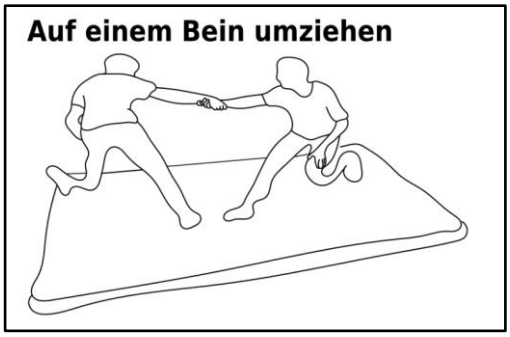


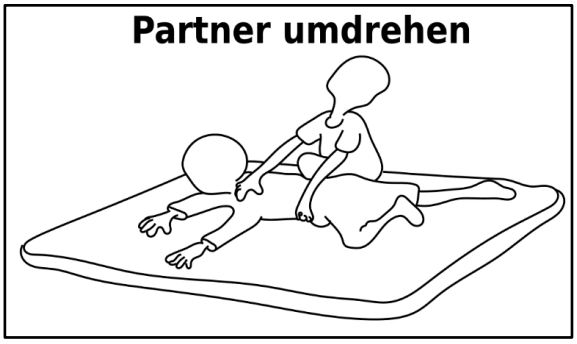


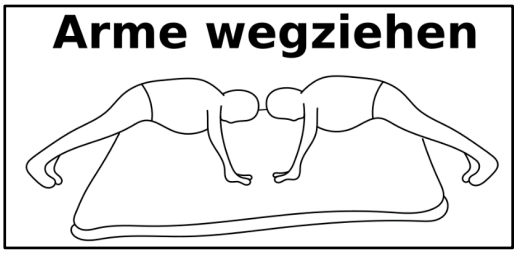


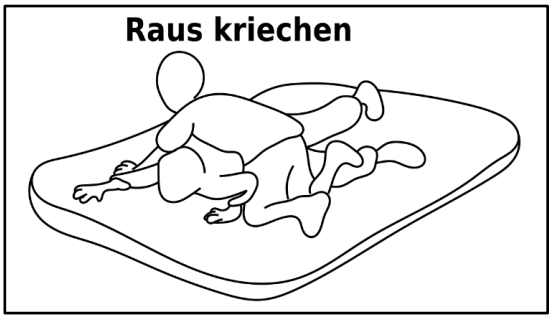


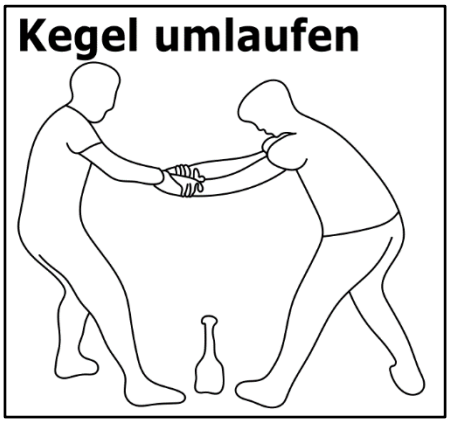
Einheit 2 – Abbildungen

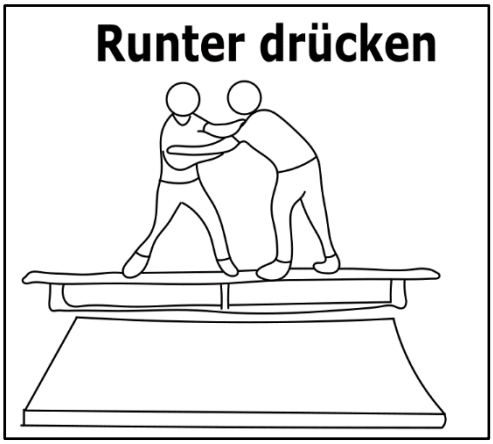
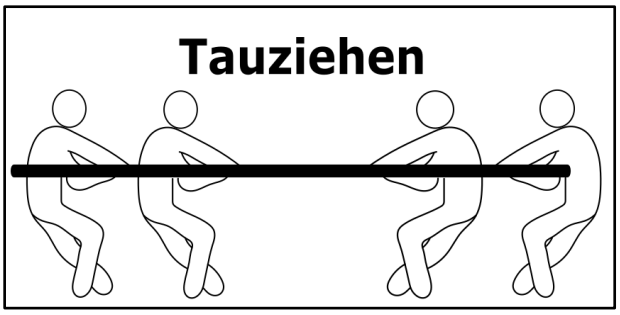
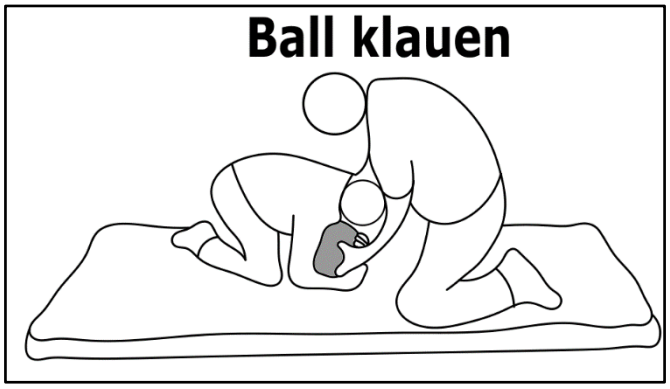
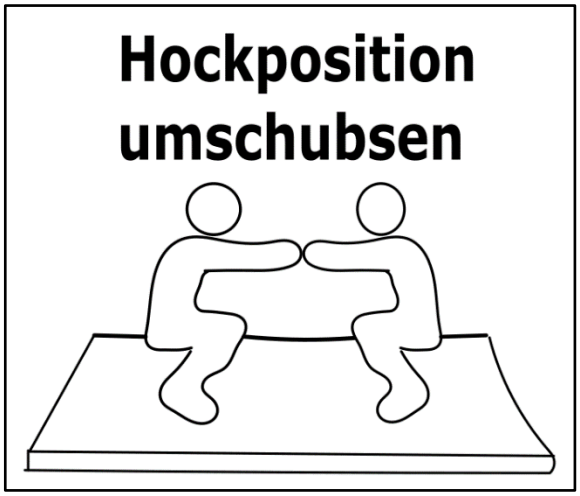












Einheit 3 – Abbildungen