**Ringen und Kämpfen Einheit 1**

**Aufwärmen**

Sanitäter-Fangen

**Ringen – Kämpfen**

Zu viert eine Matte und jeder gegen

jeden nacheinander die 4 unterschiedlichen

Ring-Kampf-Formen.

**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.

**Ringen und Kämpfen Einheit 2**

**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 eine Matte und jeder gegen

jeden nacheinander die 4 unterschiedlichen

Ring-Kampf-Formen.

**Sandsäckenklau**

Jedes Kind bewacht sein Sandsäckchen, das am Mattenende liegt und versucht gleichzeitig, das Sandsäckchen des anderen Kindes zu klauen. Dabei darf die Matte nicht verlassen werden.



**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 eine Matte und jeder gegen

jeden nacheinander die 4 unterschiedlichen

Ring-Kampf-Formen.



**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



|  |  |
| --- | --- |
| **Name** | **Anzahl der gewonnenen Zweikämpfe** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Einheit 1 – Abbildungen und Tabellen**

**Aufgabe:** Tragt eure Namen in die Tabellen und notiert per Strichliste, wer wie oft einen Zweikampf gewonnen hat.



|  |  |
| --- | --- |
| **Name** | **Anzahl der gewonnenen Zweikämpfe** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |



|  |  |
| --- | --- |
| **Name** | **Anzahl der gewonnenen Zweikämpfe** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |



|  |  |
| --- | --- |
| **Name** | **Anzahl der gewonnenen Zweikämpfe** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Einheit 2 – Abbildungen und Tabellen**

**Aufgabe:** Tragt eure Namen in die Tabellen und notiert per Strichliste, wer wie oft einen Zweikampf gewonnen hat.



|  |  |
| --- | --- |
| **Name** | **Anzahl der gewonnenen Zweikämpfe** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |



|  |  |
| --- | --- |
| **Name** | **Anzahl der gewonnenen Zweikämpfe** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Name** | **Anzahl der gewonnenen Zweikämpfe** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |



|  |  |
| --- | --- |
| **Name** | **Anzahl der gewonnenen Zweikämpfe** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |



**Einheit 3 – Abbildungen und Tabellen**

**Aufgabe:** Tragt eure Namen in die Tabellen und notiert per Strichliste, wer wie oft einen Zweikampf gewonnen hat.



|  |  |
| --- | --- |
| **Name** | **Anzahl der gewonnenen Zweikämpfe** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |



|  |  |
| --- | --- |
| **Name** | **Anzahl der gewonnenen Zweikämpfe** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |



|  |  |
| --- | --- |
| **Name** | **Anzahl der gewonnenen Zweikämpfe** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |



|  |  |
| --- | --- |
| **Name** | **Anzahl der gewonnenen Zweikämpfe** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |