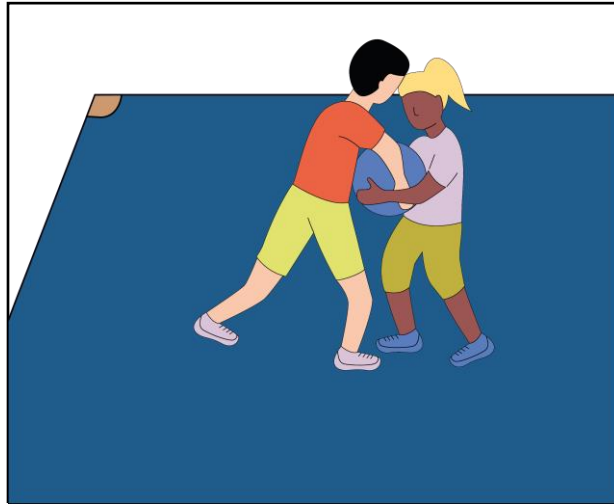


Station 1

Ich schiebe dich von der Matte!

1. Stellt euch gegenüber auf und umklammert gleichzeitig einen Medizinball!
2. Versucht euren Partner mit dem Medizinball mit beiden Füßen von der Matte zu schieben!



Material: Medizinball, Matte(n)

©lessonprep.de

Station 2

Tritt in die Pfütze!

1. Der Reifen liegt zwischen euch auf dem Boden. Jeder von euch umfasst den Unterarm des Gegners.
2. Versucht durch Ziehen euren Partner in die Pfütze (Reifen) treten zu lassen.



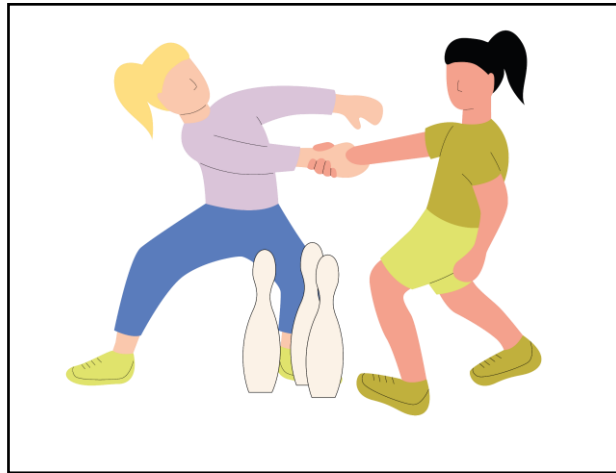
Material: Reifen

©lessonprep.de

Station 3

Kegeln

1. Stellt drei Kegel zwischen euch auf. Jeder von euch umfasst den **Unterarm des Gegners**.
2. Versucht durch Ziehen euren Partner dazu zu bringen, **die Kegel umzuwerfen**.



Material: Drei Kegel

©lessonprep.de

Station 4

Der Ball gehört mir!

1. Stellt euch gegenüber auf und umklammert gleichzeitig einen Medizinball!
2. Versucht eurem Partner den Medizinball zu **entreißen**!



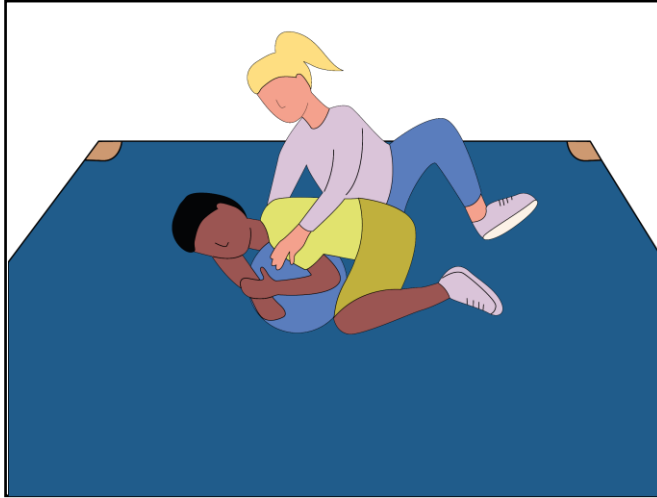
Material: Medizinball, Matte(n)

©lessonprep.de

Station 5

Der versteckte Ball

1. Einer begräbt den Ball unter sich.
2. Der andere versucht den Ball zu klauen! Denkt an die Kampfregeln!



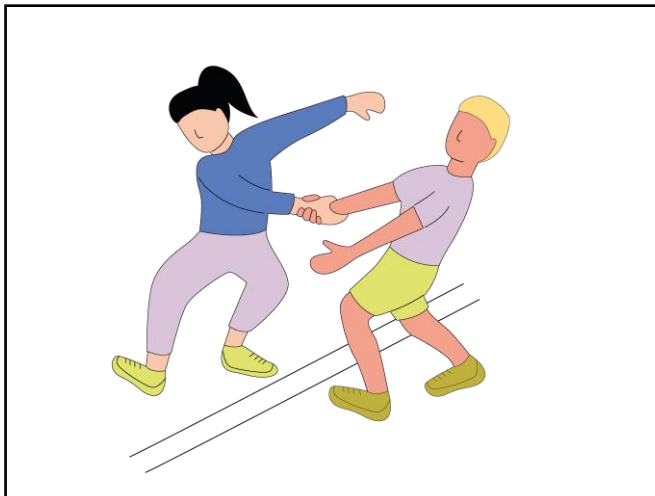
Material: Medizinball, Matte(n)

©lessonprep.de

Station 6

Komm auf meine Seite!

1. Stellt euch gegenüber auf, sodass die Linie genau zwischen euch ist. Jeder von euch umfasst den Unterarm des Gegners.
2. Versucht durch Ziehen euren Partner mit beiden Beinen auf die eigene Seite zu ziehen!



Material: kein Material; sucht eine passende Linie auf dem Boden!

©lessonprep.de