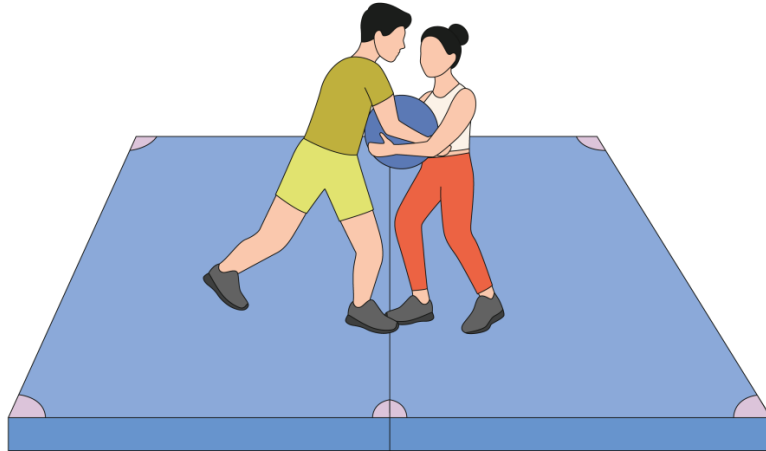


Station 1

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.**



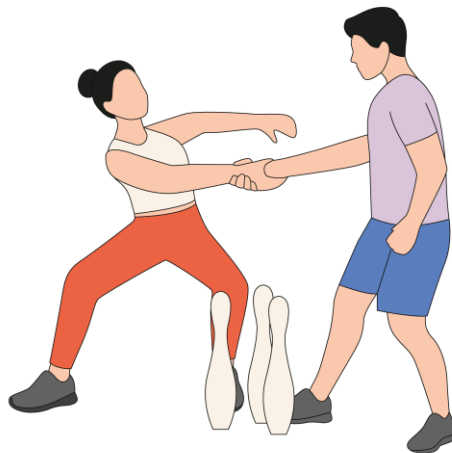
Material: Reifen

©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**.



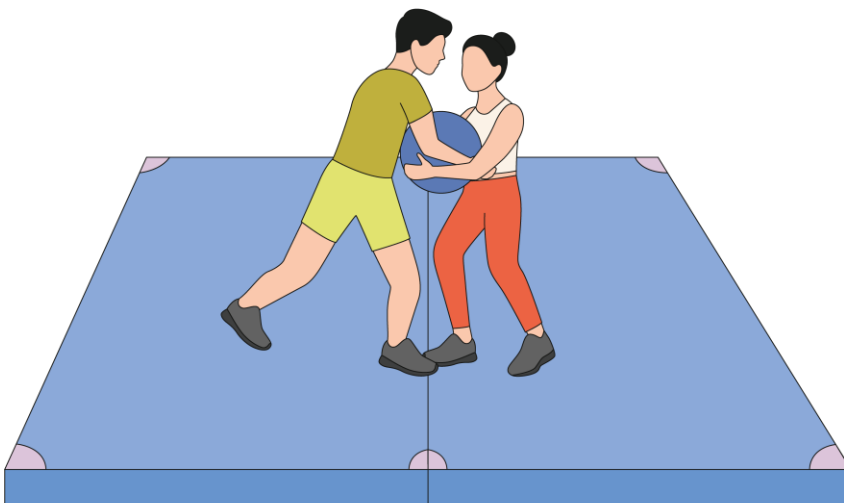
Material: Drei Kegel

©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**!



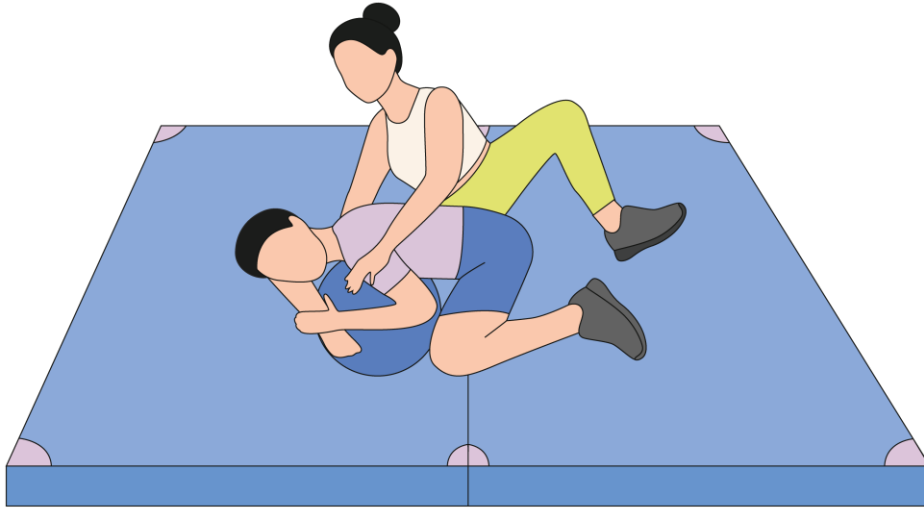
Material: Medizinball, Matte(n)

©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