

Thomas Hartmann & Stefan Näther

„Wo rohe Kräfte
sinnvoll walten....“

Kräftige Wettkampfübungen

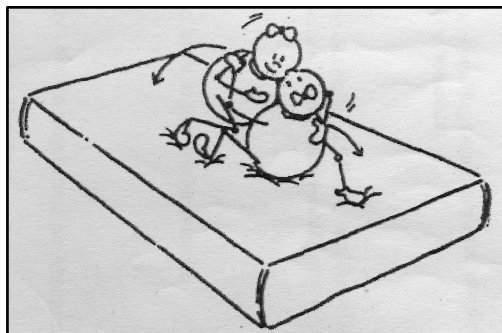
Sumo-Ringen

Versuche Deinen Partner auf den Rücken zu bringen. Du darfst dabei nur Deine Arme und Hände benutzen.

Alternative/Erschwernis: Ringen auf Knien

Es kann für ungleich starke Partner ein handicap eingebaut werden, indem der Stärkere nur eine Arm benutzen darf.

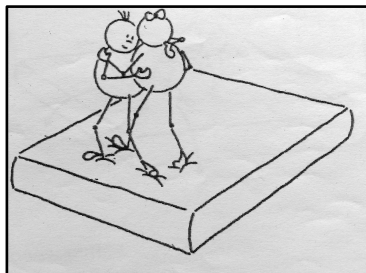
Material: Eine große Matte



Drängeln

Versucht euch gegenseitig von der Matte zu drängeln. Wer zuerst mit einem Körperteil den Boden berührt, hat verloren.

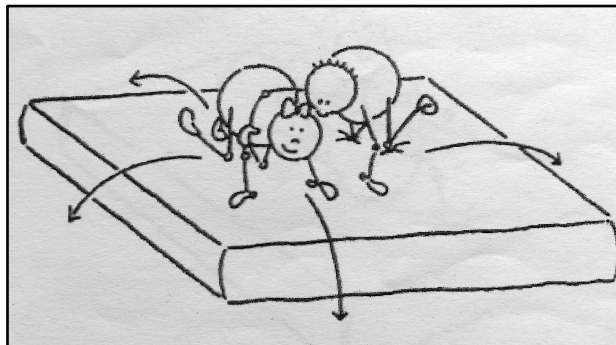
Material: Eine große Matte



Flucht

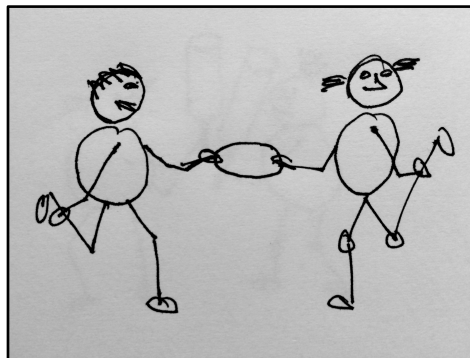
Eine große Matte ist Euer Gefängnis. Der Wächter umklammert den Gefangenen. Ihr seid beide in Krabbelstellung. Der Gefangene versucht aus dem Gefängnis zu entkommen. Sobald er mit den Händen den Boden berührt, ist er frei.

Material: Eine große Matte



Gleichgewicht stören

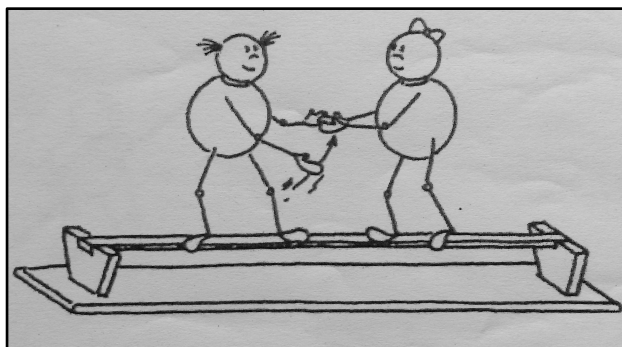
Versuche durch Seilziehen Deinen Partner aus dem Gleichgewicht und zu Boden zu bringen. Beide Partner müssen immer im Einbeinstand bleiben



Klatscher

Stellt Euch auf die Bank und haltet die Hände ausgestreckt mit den Handflächen zusammen nach vorne. Die Fingerspitzen berühren sich. Versucht, dem anderen auf den Handrücken zu klatschen. Der andere versucht, die Hände schnell wegzuziehen, ohne von der Bank zu fallen.

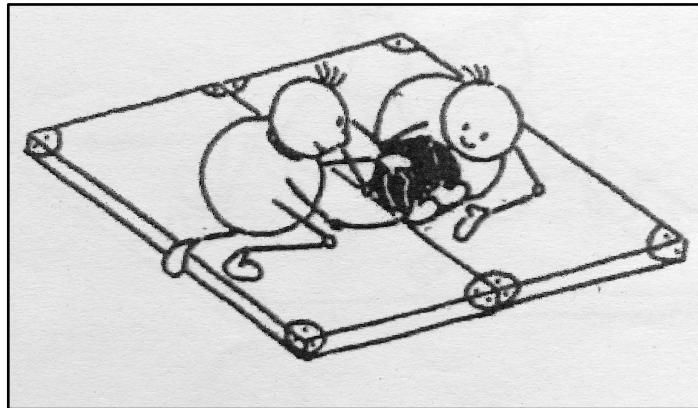
Material: Eine Bank oder Balancierbalken



Rugby

Einer versucht dem anderen den Ball zu rauben.

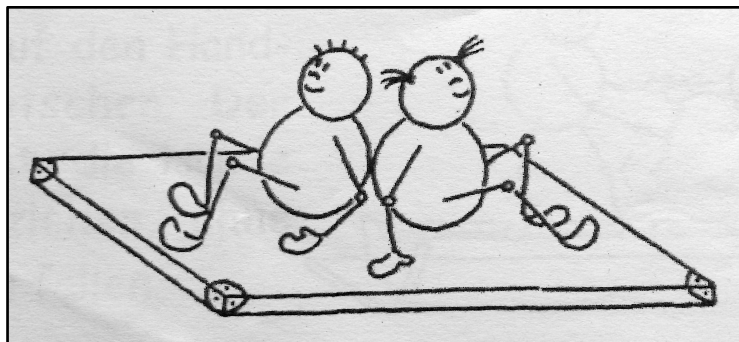
Material: Eine große Matte, ein Ball



Rückendrücken

Setzt Euch Rücken an Rücken auf eine Matte. Versucht den anderen mit dem Rücken von der Matte zu drücken.

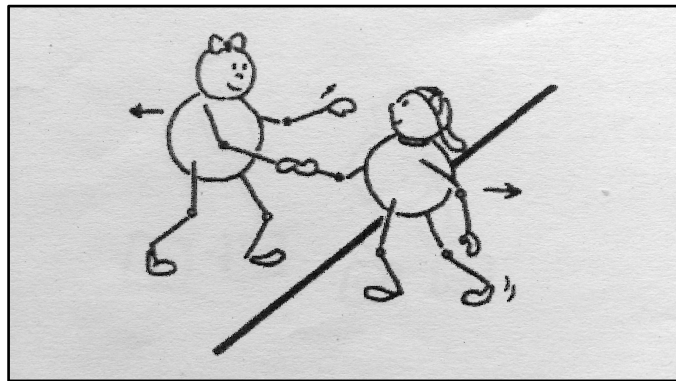
Material: Eine große Matte



Ziehen

Stellt Euch an einer Linie gegenüber auf. Fasst Euch mit den linken oder rechten Händen an. Versucht nun, Euch über die Linie zu ziehen.

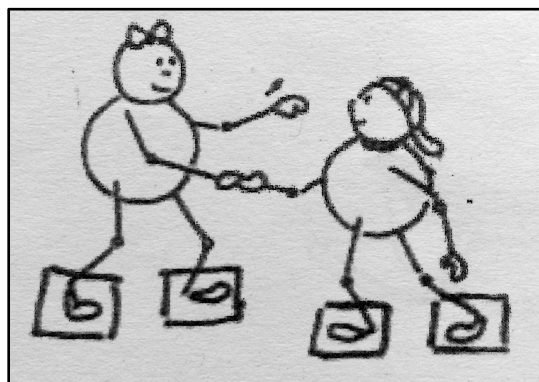
Material: Eine große Matte



Bleib auf dem Teppich

Stellt Euch mit jedem Fuß auf eine Teppichfliese (oder Zeitung). Versucht, den anderen vom Teppich (oder von der Zeitung) zu verdrängen.

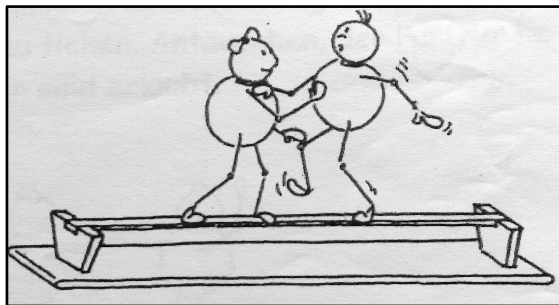
Material: Vier Teppichfliesen, Zeitung o.ä.



Störrischer Esel

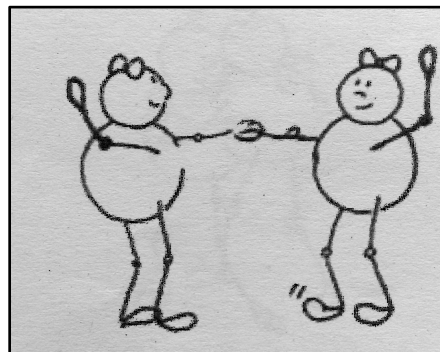
Ihr seid zwei störrische Esel und wollt Euch keinen Platz machen. Also versucht den anderen von der Bank zu stoßen.

Material: Eine Bank (ggf. auch mit Kreppband oder Kreide gezeichneter Pfad)



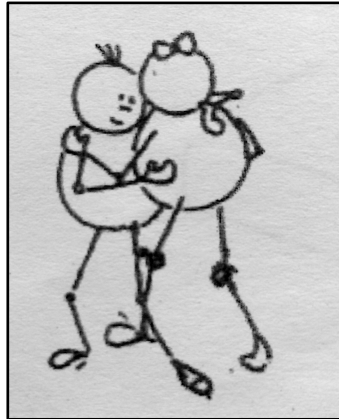
Ticken

Stellt Euch gegenüber und haltet Euch an einer Hand fest, beide die rechte oder die linke Hand. Nun versucht gleichzeitig auf den Rücken des Partners zu ticken. Antäuschen, den Partner heranziehen oder wegdrücken sind erlaubt.



Bärenkampf

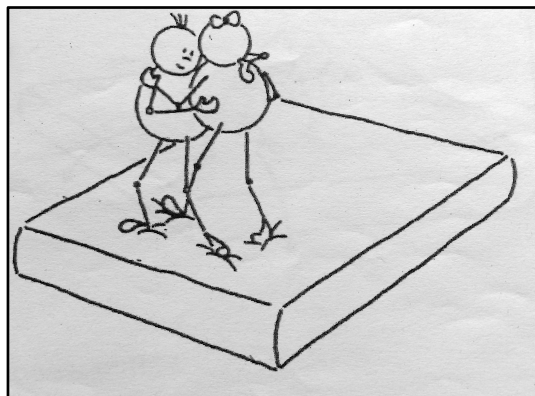
Ihr seid zwei Bären und versucht euch gleichzeitig zu umarmen. Gewonnen hat derjenige, dem es gelingt, seine Arme als erster über die Oberarme des anderen zu schlingen und ihn anzuheben.



Drängeln

Versucht euch gegenseitig von der Matte zu drängeln. Wer zuerst mit einem Körperteil den Boden berührt, hat verloren.

Material: Eine große Matte



Bataka-Kampf

Jeder nimmt einen Batakaschläger mit einer(!) Hand und versucht den anderen am Oberkörper oder an den Beinen zu treffen. Es darf nicht auf den Kopf, die Geschlechtsteile oder Nieren geschlagen werden.

Material: Batakas

