**Thema: Ringen und Raufen**

**Stationen:**

1) Kegel umstoßen

Ablauf: Zwei Schüler fassen sich an den Händen und versuchen, durch Zug oder Druck den anderen Schüler zu veranlassen, eine oder mehrere zwischen ihnen stehende Keule(n) umzuwerfen.

2) Eier legen

Ablauf: Zwei Schüler bilden einen engen Außenstirnkreis und klemmen mit ihren Rücken einen Medizinball zwischen sich ein. Nun muss die Gruppe das „Ei“ ohne Zuhilfenahme der Hände zu einem entfernten „Eierkorb“ (umgedrehter kleiner Kasten) transportieren und ablegen.

3) Schildkröten wenden

Ablauf: Ein Schüler (die Schildkröte) liegt auf dem Bauch, ein anderer Schüler (der Schildkrötenwender) versucht ihn auf den Rücken zu drehen.

4) Gladiator

Ablauf: Zwei Partner stehen sich auf einem niedrigen Schwebebalken gegenüber und versuchen sich gegenseitig durch Ziehen so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass der andere von dem Schwebebalken steigt.

Beginnt auf ein vereinbartes Startsignal.

5) Ballduell

Ablauf: Legt euch auf den Boden. In der markierten Zone in eurer Mitte liegt ein Medizinball, der von beiden mit ausgestreckten Armen festgehalten wird. Ziel dieser Übung ist es, den Medizinball aus der markierten Zone auf eure Seite zu ziehen.

6) Hahnenkampf

Ablauf: Die Partner stehen sich auf einem Bein gegenüber und haben die Arme vor dem Körper verschränkt. Auf einem Bein hüpfend versuchen beide den Partner so „anzurempeln“, dass er eine begrenzte Fläche verlässt oder mit beiden Füßen den Boden berührt.

7) Kampf aus dem Krebsgang

Ablauf: Ihr befindet euch im umgekehrten Liegestütz voreinander. Versucht, mit Hilfe der Beine, die Arme oder Beine des Partners so wegzuziehen, dass der andere mit dem Gesäß die Matte berührt.

Hinweis: Keinesfalls von außen gegen die Ellenbogen treten!

8) Rücken an Rücken drücken

Ablauf: Zwei Schüler sitzen mit eingehakten Armen Rücken an Rücken. Beide versuchen, ohne den Griff zu lösen, den anderen Schüler auf die entgegengesetzte Seite zu drücken.