

Stationen Ringen u. Kämpfen

Erklärung:

Zuerst werden ein paar ausgewählte Stationen aufgebaut und im Anschluss daran die Regeln erläutert. Danach kann jeder jeden zum Kampf herausfordern.

Wichtige Regeln:

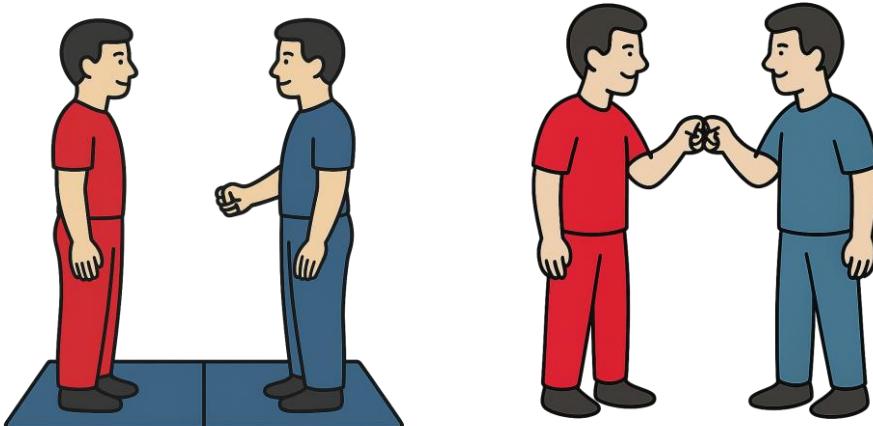
- Bevor ein Kampf beginnt, wird ein Mitspieler zum Kampf herausgefordert.
- Dieser kann die Herausforderung **annehmen oder ablehnen**.
- Beide Mitspieler gehen zur Station begrüßen sich, in dem sie ihre Fäuste gegenseitig berühren.
- Der Kampf ist vorbei, wenn das Ziel des Kampes an der Station erreicht wurde oder wenn jemand aufgibt oder den Kampf abbricht.

Die wichtigsten Regeln während des Kampfes:

- Jederzeit kann der Kampf durch das Rufen des Wortes **STOPP** abgebrochen werden.
- Niemand darf verletzt werden, es muss immer so gekämpft werden, dass Verletzung vermieden werden.
- VERBOTEN** sind das **Schlagen, Beißen, Treten, Kratzen, Spucken, Würgen, keine Hebel**.
- Beleidigungen** aller Art sind verboten.
- Es wird immer nach den Vorgaben der Station gekämpft.



Aufforderung Begrüßung Stopp



Station **Seilziehen**

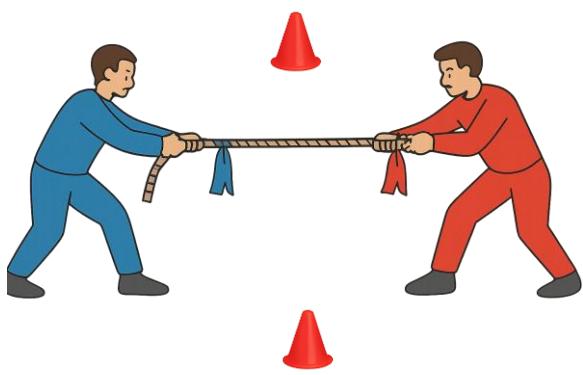
Aufgabe:

Ziehe das Seil auf deine Seite.



Sieg:

Die am Seil befestigte Schleife des Gegners wird über die Mittellinie gezogen.



Material:

- 1 Seil
- 2 Schleifen (als MARKIERUNG für das Seil)
- 2 Hütchen

Station **Armziehen**

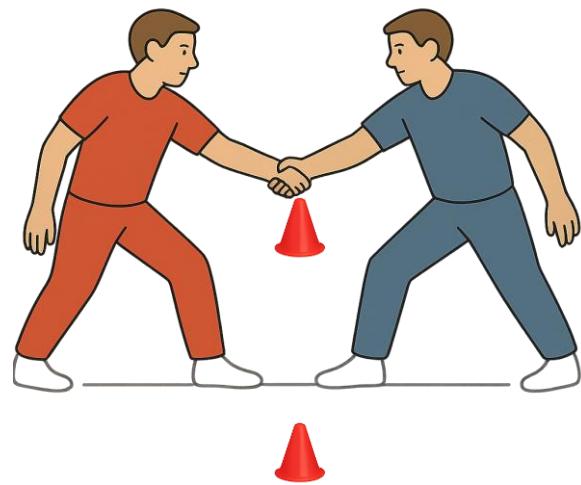
Aufgabe:

Gegenseitig mit den Händen oder mit dem Unterarmgriff mit dem rechten oder linken Arm festhalten und den Gegner über die Mittellinie ziehen.



Sieg:

Der Gegner übertritt die Mittellinie.



Material:

-2 Hütchen

Station **Schleifenraub**

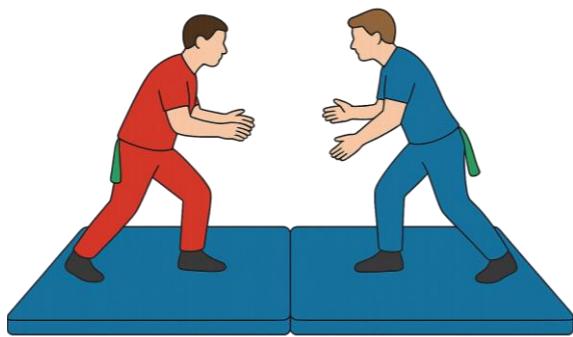
Aufgabe:

Die Schleife des Gegners rauben. Ziehen u. Schieben ist erlaubt. Wer die Matte verlässt, muss so schnell wie möglich wieder auf die Matte.



Sieg:

Die Schleife des Gegners in der Hand zu halten, ohne die eigene Schleife zu verlieren.



Material:

- 2 Matten
- 2 Schleifen

Station

Wegdrücken

Aufgabe:

Die Handfläche auf die Handfläche legen und den Gegner aus dem Viereck schieben.



Sieg:

Wer aus dem Viereck geschoben wird oder den Druck mit den Handflächen nicht mehr erwidern kann und nachgibt, hat verloren.



.



Material:

-4 Hüttchen

Station

Ball entreißen

Aufgabe:

Den Medizinball aus den Händen des Gegners reißen.
Ball festhalten u. verteidigen.



Sieg:

Blau: Den Ball des Gegners in den Händen halten, ohne dass der Gegner den Medizinball in den Händen hält.
Rot: Den Medizinball nicht abnehmen lassen.



Material:

-1 Weichbodenmatte
Oder
-4 Matten

Station

Verkehrshut umwerfen

Aufgabe:

An den Händen festhalten



ODER Unterarmklammergriff

-versuchen den Gegner durch Ziehen

dazu zu verleiten, den Hut

umzuwerfen.

Sieg:



Der Verlierer wirft den Hut um,

der Sieger nicht.



Material:

-2 Hüttchen

Station

In den Ring ziehen

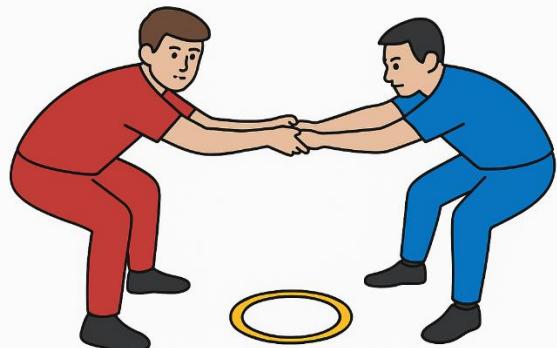
Aufgabe:

Den Gegner durch das Ziehen dazu verleiten, in den Ring zu steigen.



Sieg:

Derjenige, der in den Ring steigt, hat verloren und der andere gewonnen.



Material:

-1 Gymnastikring

Station

Wegdrücken

Aufgabe:

Den Gegner mit den Händen an den Schultern von der Matte drücken.



Sieg:

Der Gegner berührt mit keinem Bein die Matte und verlässt diese als erster.



Material:

-2 Matten

Station **Bauchlandung**

Aufgabe:

Beide Konkurrenten sind in Liegestützposition und versuchen mit einer Hand den Arm des Gegners wegzuziehen, sodass dieser mit dem Bauch auf die Matte fällt.



Sieg:

Der Gegner kann sich nicht mehr in der Liegestützposition halten und fällt auf die Matte.



Material:
-2 Matten



Station **Armdrücken**

Aufgabe:

Auf die Matte liegen und gegen den Gegner armdrücken.



Sieg:

Der Gegner berührt mit seiner Handaußenfläche die Matte.



Material:

-2 Matten

Station

Wegdrücken

Aufgabe:

Einer sitzt und versucht seine Position zu behaupten, der andere versucht durch Drücken den Gegner Aus dem Hütchenviereck herauszuschieben.



Sieg:

Blau: das Wegdrücken
Erfolgreich durch Dagegen-drücken verhindern.
Rot: den Blauen erfolgreich aus dem Hütchenviereck wegzudrücken.



Material:

-4 Hütchen

Station

Medizinball erbeuten

Aufgabe:

Den Medizinball nehmen und diesen in den eigenen Gymnastikring legen. Festhalten, Ziehen, Schieben und Drücken sind erlaubt.



Sieg:

Wer den Medizinball als erstes in seinen Ring legt, der gewinnt.



Material:

- 1 Weichbodenmatten
- 2 Gymnastikringe
- 1 Medizinball

Station Rücken drücken

Aufgabe:

Den Gegner mit dem Rücken aus dem Hütchenviereck drücken.



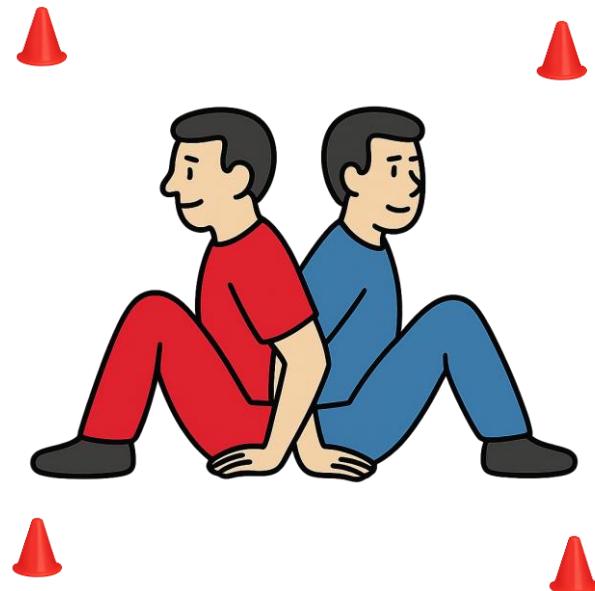
Sieg:

Wer im Hütchenviereck bleibt und den Gegner aus dem Viereck drückt, gewinnt.



Material:

-4 Hütchen



Station **Umwerfen**

Aufgabe:

Es darf nicht aufgestanden werden. Beide beginnen im Knie. Den Gegner mit Drücken, Schieben und Werfen auf die Matte legen.



Sieg:

Der Gegner liegt auf der Matte.



Material:

-4 Matten

Station

Gymnastikballstoßen

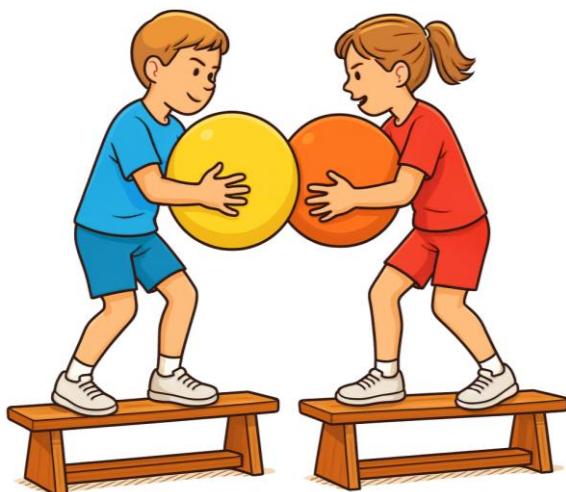
Aufgabe:

Den Gegner mit dem Gymnastikball von der Bank stoßen und selbst auf der Bank das Gleichgewicht zu bewahren.



Sieg:

Der Gegner verliert das Gleichgewicht und berührt mit seinen Füßen den Boden.



Material:

- Bänke
- 2 Gymnastikbälle

Station

Klammern klauen

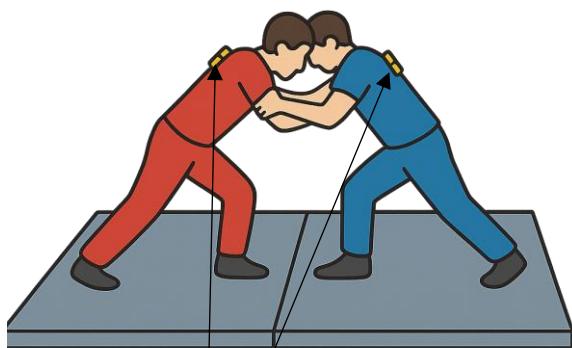
Aufgabe:

Ziel ist es, die Wäscheklammer des Gegners zu klauen. Ziehen, Schieben, Drücken u. Umwerfen sind erlaubt.



Sieg:

Wer die Wäscheklammer des Gegners erbeutet, ohne seine eigene zu verlieren, hat gewonnen.



Material:

- 2 Wäscheklammern
- 1 Weichbodenmatte

Station

Auf den Rücken drehen

Aufgabe:

Einer versucht auf allen vieren nicht auf den Rücken gedreht zu werden. Der Gegner versucht ihn mit Greifen, Heben, Schieben, Drücken auf den Rücken zu drehen.



Sieg:

Blau: den Gegner auf den Rücken zu drehen
Rot: nicht auf den Rücken gedreht zu werden.



Material:

-4 Matten
Oder
1 Weichbodenmatte

Station

Auf die Füße treten

Aufgabe:

Dem Gegner versuchen auf die Füße zu steigen.



Das gegenseitige Festhalten (Oberkörper) ist erlaubt. Nur auf die Füße steigen – nicht mit Kraft auf den Fuß treten!

.

Sieg:

Dem Gegner als erstes auf den Fuß zu steigen.



Material:
-2 Matten

