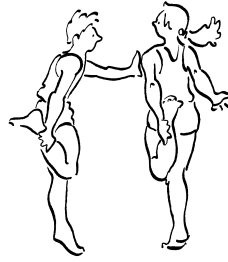


Storch: 2 Teams versuchen, sich gegenseitig über die Grenzen des Volleyballfeldes zu stossen. Alle müssen dabei auf einem Bein hüpfen und den anderen Fuss mit einer Hand halten. Regeln: Berührung nur an den Armen und an den Schultern. Wer mit dem anderen Bein absteht oder das Feld verlässt, muss 3-mal durch ein Band schlüpfen und darf danach wieder mitmachen.

- Spiel 1 gegen 1: Wer kann den anderen von der Matte befördern?



⚠ Grundregeln: Die Gegnerin nicht ins Gesicht greifen; keine Schläge; kein Haareissen; kein Kneifen, Kratzen und Beissen; kein Halten und Verdrehen von Extremitäten.

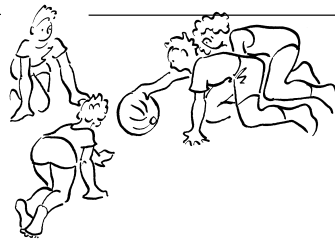
Schildkröte zu dritt: 2 S befinden sich auf einem Mattenfeld. 1 S hält auf allen vieren einen Ball fest. Welche Tricks kann der Angreifer anwenden, um dem Partner den Ball wegzunehmen?

- Der Angreifer versucht, den Ballbesitzer auf den Rücken zu drehen.
- Elefant: 1 S kniet auf allen vieren (ohne Ball) auf dem Boden. Der andere versucht, ihn auf den Rücken zu drehen und die Schultern auf den Boden zu drücken.



➔ 1 Schüler-Schiedsrichter achtet auf faires Verhalten.

Rugby auf allen vieren: 2 Teams zu je 5 S stehen sich auf allen vieren an den Seitenlinien eines Mattenfeldes mit 12 Matten gegenüber. In der Mitte des Feldes liegt ein Medizinball. Auf das Startzeichen stürzen sich die beiden Teams auf den Ball und versuchen, ihn hinter der gegnerischen Grundlinie abzulegen. Regeln: Die Gegner dürfen nur an den Armen und am Oberkörper festgehalten werden. Aufstehen ist nicht erlaubt.



➔ Ein Mattenfeld mit 12 Matten auslegen.

Wölfe und Schafe : Die Hälfte der Klasse («Wölfe») kniet auf einem Mattenfeld und versucht, die anderen («Schafe») durch Umklammern der Beine (nur die Beine!) auf den Boden zu zwingen. Die Schafe dürfen sich nach vereinbarten Regeln wehren.

- Gewonnen hat die Gruppe, welche die Aufgabe schneller gelöst hat.



🕒 Fairness; Rücksicht nehmen auf andere.

Bein festhalten: A und B stehen auf einem Mattenfeld. Beide versuchen, ein Bein des anderen zu packen und ihn so aus dem Gleichgewicht zu bringen, auf die Matte zu legen und auf den Rücken zu drehen. 1 S achtet als Schiedsrichter darauf, dass die Regeln eingehalten werden.

- Einzelwettkampf mit Partnerwechsel: Wer nach 10 Sekunden nicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden konnte (Bodenkontakt mit anderen Körperteilen als mit Füßen) oder seinen Gegner besiegt hat, gewinnt einen Punkt. Wer hat nach 5 Kämpfen am meisten Punkte?



⚠ Fairness: Einen Fallenden nicht loslassen und um eine möglichst sanfte Landung besorgt sein!

Ringkampf: 2 S stehen auf einem Mattenfeld. Beide versuchen, sich durch Ziehen an den Armen, Umklammern und Festhalten eines Beines auf den Boden zu legen und die Schultern auf die Matte zu drücken.

- Aus dem Kniestand.
- Turnier alle gegen alle.
- Kampf auf einer dicken Matte.



➔ Wer sich ergeben will, klopft mit einer Hand auf die Matte.