Ringen und Raufen

Material:
- Linie in der Halle

So wird's gemacht:
- fass den Partner an die Hand
- Zieh den Partner über die Linie

1

Ringen und Raufen

Material:
- 1 Linie in der Halle

So wird's gemacht:

- abwechselnd versucht ihr die Hand des Partners zu berühren

2

Ringen und Raufen

Material:
- 1 Matte

So wird's gemacht:
- den Partner von der Matte schieben

3

Ringen und Raufen

Material:
- 1 Bank
- 2 Medizinbälle

So wird's gemacht:
- den Partner aus dem Gleichgewicht bringen

4

Ringen und Raufen

Material:
- 2 Matten

So wird's gemacht:
- den Partner auf die Seite drehen

5

Ringen und Raufen

Material:
- 2 Lanzen
- 1 Bank

So wird's gemacht:
- den Partner mit der Lanze von der Bank drängen

6

Ringen und Raufen

Material:
- 2 Matten

So wird's gemacht:
- Im Liegestütz dem Partner den Arm wegziehen

7

Ringen und Raufen

Material:
- 1 Linie

So wird's gemacht:
- den Partner über die Linie drücken

8

Ringen und Raufen

Material:

- — — —

So wird's gemacht:

- beide stehen auf einem Bein
- den Partner aus dem Gleichwicht bringen

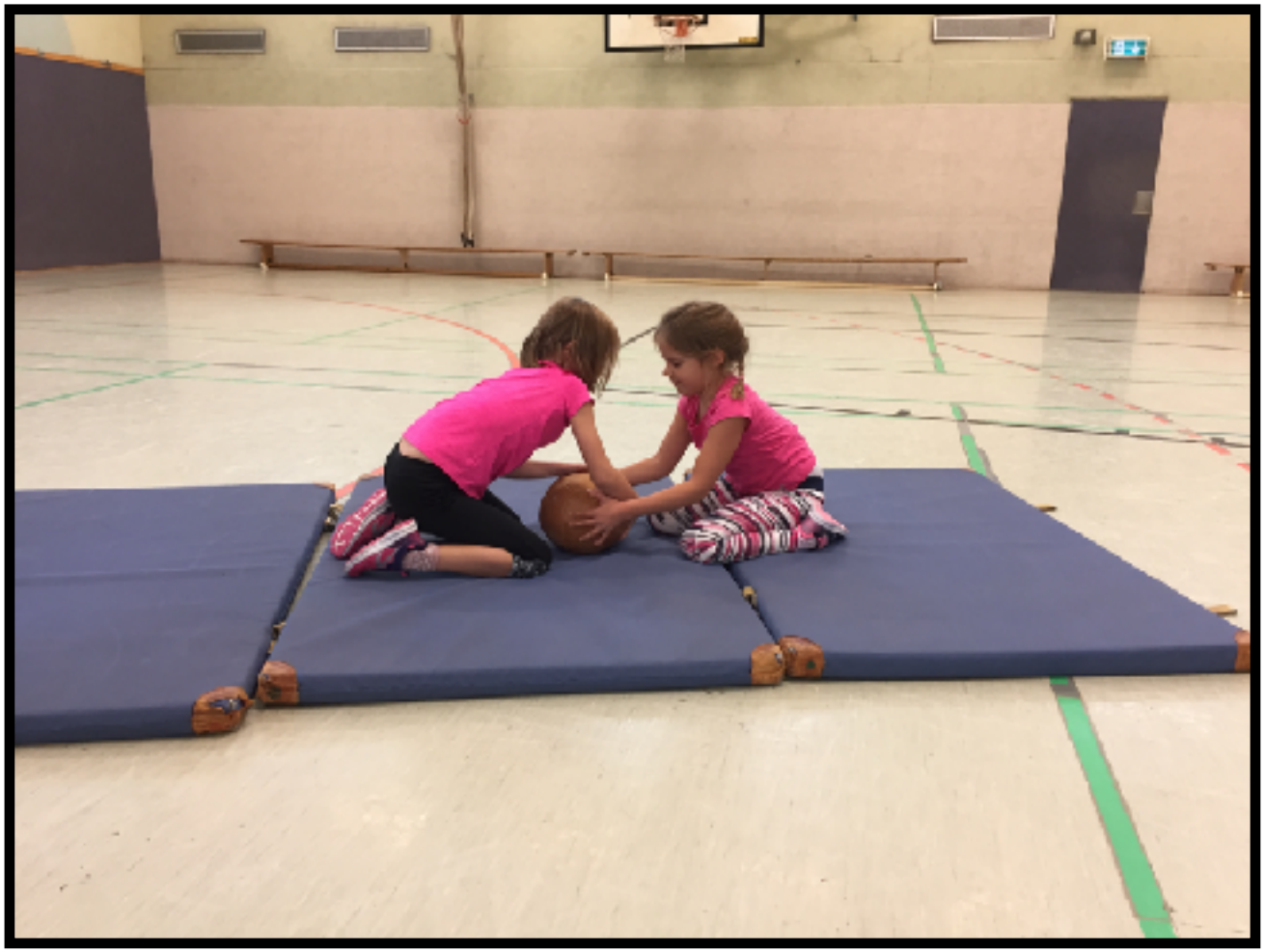
9

Ringen und Raufen

Material:
- 1 Matte
- 1 Medizinball

So wird's gemacht:
- dem Partner den Ball klauen

10



Ringen und Raufen

Material:
- 1 Reifen

So wird's gemacht:
- den Partner in den Reifen ziehen

11