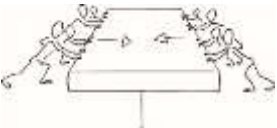





## Raufen

Grundtätigkeiten:	Spiel, Übung/Partnerübung, Gerätestation:	Material:	Skizze:
Raufen	<p><b>Spiel «Mattenstossen»:</b> Es werden zwei gleich grosse Gruppen gemacht. Eine 40er Matte liegt in der Hallenmitte. Die Gruppen positionieren sich jeweils an der Längsseite der Matte. Auf Kommando wird gestossen. Gewonnen hat die Gruppe, welche die Matte als erstes ganz über die gegnerische Linie gestossen hat.</p>	40er Matte	
Raufen	<p><b>Partnerübung «Einbein»:</b> Erw hebt ein Bein nach vorne an. Ki fasst das Bein mit beiden Händen und geht langsam vorwärts. Erw hüpf auf dem anderen Bein hinterher. Gleiche Übung mit rückwärts angehobenem Bein. Beinwechsel und Rollentausch. Achtung: Bein des Kindes nicht zu hoch anheben.</p>		

Raufen	<p><b>Übung «Medizinball»:</b>          Erw und Ki setzen sich je auf einen Medizinball. Beide halten sich an einem zusammengebundenen Seil fest. Auf Kommando los wird gezogen. Wer fällt als erstes vom Ball?</p>	2 Medizinbälle, Seil	
Raufen	<p><b>Partnerübung «Rücken an Rücken»:</b>          Erw und Ki setzen sich Rücken an Rücken auf den Boden und versuchen gleichzeitig, gemeinsam aufzustehen, ohne dass jemand hinfällt. Erw kann sich zum Ausgleich an einem Seil, welches z.B. an der Sprossenwand befestigt ist, in den Stand ziehen.</p>	Eventuell dünne Matte	
Raufen	<p><b>Gerätestation «Fechten»:</b>          Erw steht auf umgedrehter Langbank (LB), Ki auf der breiten Seite. Fechten mit zusammengerollter Zeitung. Wer fällt zuerst von der LB?</p>	2 LB Zeitung	