

Armdrücken

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Die Weichmatten auf der schmalen Seite mittels Klett miteinander verbinden.

Material:

- 2 Weichmatten (klein)

Übung:



Legt euch in Bauchlage gegenüber und greift euch mit dem Ellenbogen auf der Matte abgestützt an der Hand. Der freie Arm liegt auf dem Unterarm abgestützt unter der Brust.

Versucht nun den Handrücken des Gegners auf die Matte zu drücken. Wer als erstes mit dem eigenen Handrücken die Matte berührt, verliert. Nach jedem oder mehreren Durchgängen die Seite wechseln.

Ballerobereitung

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

- 1 Ball

Übung:



Ihr greift mit beiden Händen denselben Ball und versucht diesen eurem Gegner zu entreissen. Wer den Ball erobert, gewinnt.

Ballerobereitung

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

- 1 Weichmatte (klein)
- 1 Ball

Übung:



Ein Teilnehmer versucht einen Ball so gut wie möglich vom Gegenüber abzuschirmen (z.B. im Vierfüßlerstand den Ball unter sich begraben). Auf das Startsignal versucht der Gegner ihm den Ball zu entreissen.

Variante: Zeit stoppen bis die Ballerobereitung gelingt respektive Zeitvorgabe für den Versuch.

Bankstossen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Langbank mit der schmalen Seite nach oben aufstellen (evtl. seitlich an zwei Schwedenkasten einhängen, damit dieser vom Boden abgehoben ist).

Material:

- 1 Langbank
- 2 Medizinbälle
- 2 Schwedenkasten

Übung:



Ihr steht euch auf der Langbank stehend gegenüber und haltet je einen Medizinball in den Händen. Nun versucht ihr euren Gegner mit dem Medizinball von der Langbank zu stossen. Wer zuerst den Boden berührt, verliert.

Bodenpresse

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Die Weichmatten auf der breiten Seite mittels Klett miteinander verbinden.

Material:

- 2 Weichmatten (klein)

Übung:



Ihr sitzt mit leicht angewinkelten Beinen Rücken an Rücken in der Mitte eines Mattenfeldes. Eure Arme habt ihr mit denjenigen eures Gegners verschränkt. Ziel ist es die rechte Schulter des Gegners auf den Boden zu drücken. Bei einem zweiten Durchgang wird versucht die linke Schulter des Gegners auf den Boden zu drücken.

Daumenjudo

Posten-Nr.

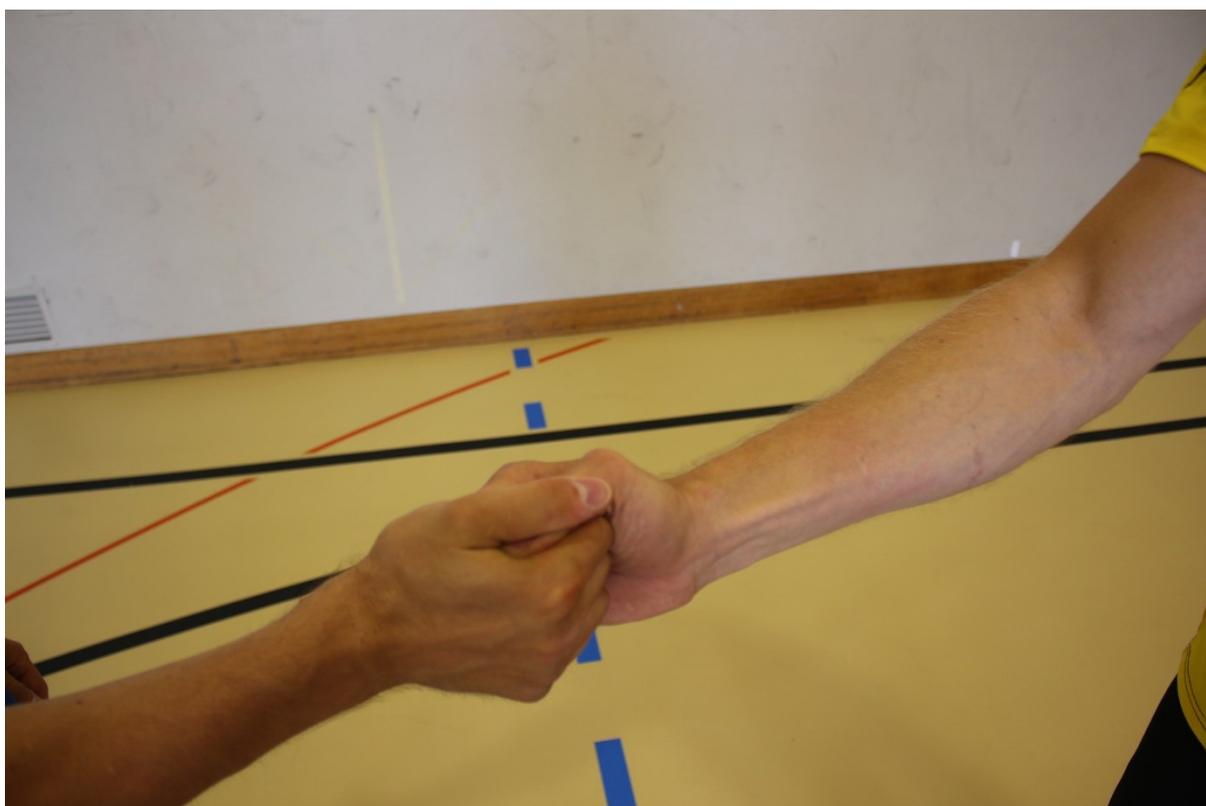
Postenaufbau:

-

Material:

-

Übung:



Ihr haltet euch über Kreuz an der Hand. Die aufgestellten Daumen weisen nach oben. Auf Kommando versucht ihr, den Daumen eures Gegners zu erwischen und niederzudrücken. Sieger ist, wer den Daumen des Gegenübers zwei Sekunden lang fixieren kann. Anschliessend die Seite wechseln.

Fallobst

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Zwei Langbänke mit der schmalen Seite nach oben vis-à-vis voneinander mit ca. 1m Distanz aufstellen.

Material:

- 2 Langbänke
- 2 Medizinbälle

Übung:



Ihr steht euch auf den Langbänken gegenüber und haltet je einen Medizinball in den Händen. Nun versucht ihr euren Gegner mit dem Medizinball von seiner Bank zu stossen. Wer zuerst den Boden berührt, verliert.

Fusstreten

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

-

Übung:



Ihr steht euch gegenüber und greift euch gegenseitig an den Schultern. Nun versucht ihr euch gegenseitig auf die Füße zu treten. Wer sammelt mehr Treffer?

Hahnenkampf

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mittels Hütchen ein quadratförmiges Feld definieren

Material:

- 4 Hütchen

Übung:



Ihr steht euch auf einem Bein stehend und mit den Armen vor der Brust verschränkt in einem definierten Feld gegenüber. Durch Anrempeln des Gegners respektive Ausweichen versucht ihr diesen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer als erstes das angehobene Bein abstellt, umfällt oder das Spielfeld verlässt, verliert.

Posten-Nr.

Hinternklatschen

Postenaufbau:

-

Material:

-

Übung:



Ihr steht euch gegenüber und reicht euch die linke bzw. rechte Hand (Handgelenksgriff). Mit der anderen (freien) Hand versucht ihr nun dem Gegenüber aufs Gesäss zu hauen, ohne selber getroffen zu werden. Wer sammelt mehr Treffer?

Käferdrehen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mittels Weichmatten ein rechteckiges Mattenfeld bilden.

Material:

- 2 Weichmatten (klein)

Übung:



Ein Teilnehmer befindet sich im Vierfüßlerstand in der Mitte des Mattenfeldes. Sein Gegner versucht ihn auf den Rücken zu drehen. Nach jedem (erfolgreichen) Versuch die Rollen wechseln.

Variante: Zeit stoppen bis der Versuch geglückt ist respektive Zeitvorgabe für den Versuch.

Knieberührung

Posten-Nr.

Postenaufbau:

- Mittels Markierhütchen ein quadratförmiges Feld definieren

Material:

- 4 Hütchen

Übung:



Ihr steht euch in einem definierten Feld gegenüber und versucht einander mit den Händen an den Knien zu berühren. Wer erzielt mehr Punkte?

Krabbenkampf

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Die Weichmatten auf der schmalen Seite mittels Klett miteinander verbinden.

Material:

- 2 Weichmatten (klein)

Übung:



Ihr liegt euch auf dem Bauch gegenüber und hebt Arme und Oberkörper vom Boden ab. Nun versucht ihr beide die Hände eures Gegners zu fassen und zu Boden zu drücken. Sieger ist, wer die Hände seines Gegenübers zwei Sekunden lang auf dem Boden fixieren kann.

Liegestütz- wettkampf

Posten-Nr.

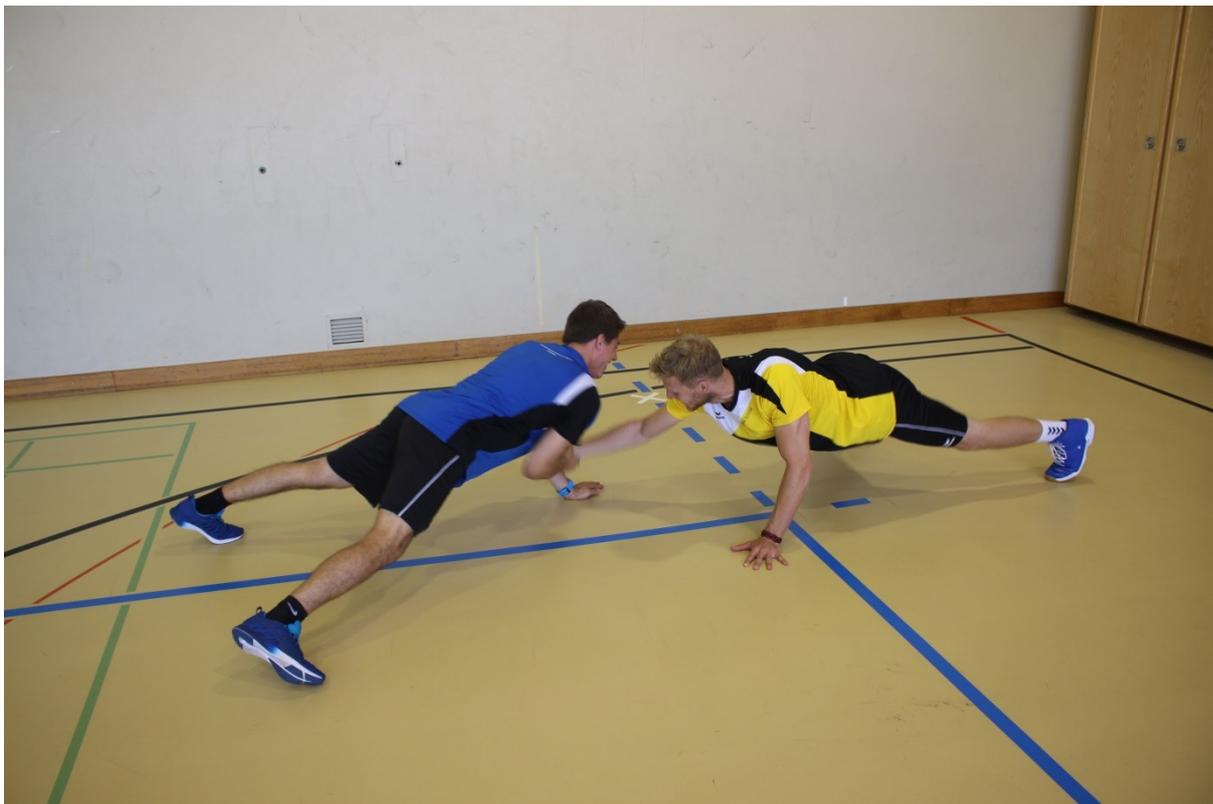
Postenaufbau:

-

Material:

-

Übung:



Ihr nehmt beide die Liegestützposition ein (Blick gegeneinander gerichtet) und versucht euch gegenseitig durch Wegziehen der Arme (bzw. Ausweichen) aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer zuerst die Liegestützposition verlässt (z.B. Knie berühren den Boden), verliert.

Linienziehen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Hütchen markieren die Mittellinie.

Material:

- 2 Hütchen

Übung:



Ihr steht euch gegenüber, platziert euren Vorderfuss an der definierten Mittellinie und greift euch gegenseitig an einer Hand bzw. am Unterarm. Aus dieser Position versucht ihr euren Gegner über die Linie zu ziehen. Wer zuerst die Linie passiert, verliert.

Variante: Verloren hat, wer zuerst ein Bein heben muss.

Positionshalten

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

-

Übung:



Ihr steht euch in leichter Grätschstellung gegenüber und berührt euch mit den Handflächen. Durch schnelles und kräftiges Schieben oder Ausweichen versucht ihr euren Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer die Füße bewegt, verliert.

Reifenziehen

Postenaufbau:

-

Material:

- 2 Reifen

Übung:



Ihr steht je in einem Reifen, greift euch an den Händen oder Unterarmen und versucht euren Gegenüber durch Ziehen bzw. Stossen aus seinem Reifen zu befördern. Wer zuerst den Boden ausserhalb seines Reifens berührt, hat verloren.

Rückendrehen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mittels Weichmatten ein rechteckiges Mattenfeld bilden.

Material:

- 4-6 Weichmatten (klein)

Übung:



Ihr kniet euch in die Mitte des Mattenfeldes gegenüber und greift einander gegenseitig an den Schultern. Versucht nun beide euren Gegner durch Stossen und Ziehen mit dem Rücken auf die Matten zu bringen. Der Teilnehmer, welcher zuerst mit beiden Schultern gleichzeitig das Mattenfeld berührt, verliert.

Rückenstossen

Posten-Nr.

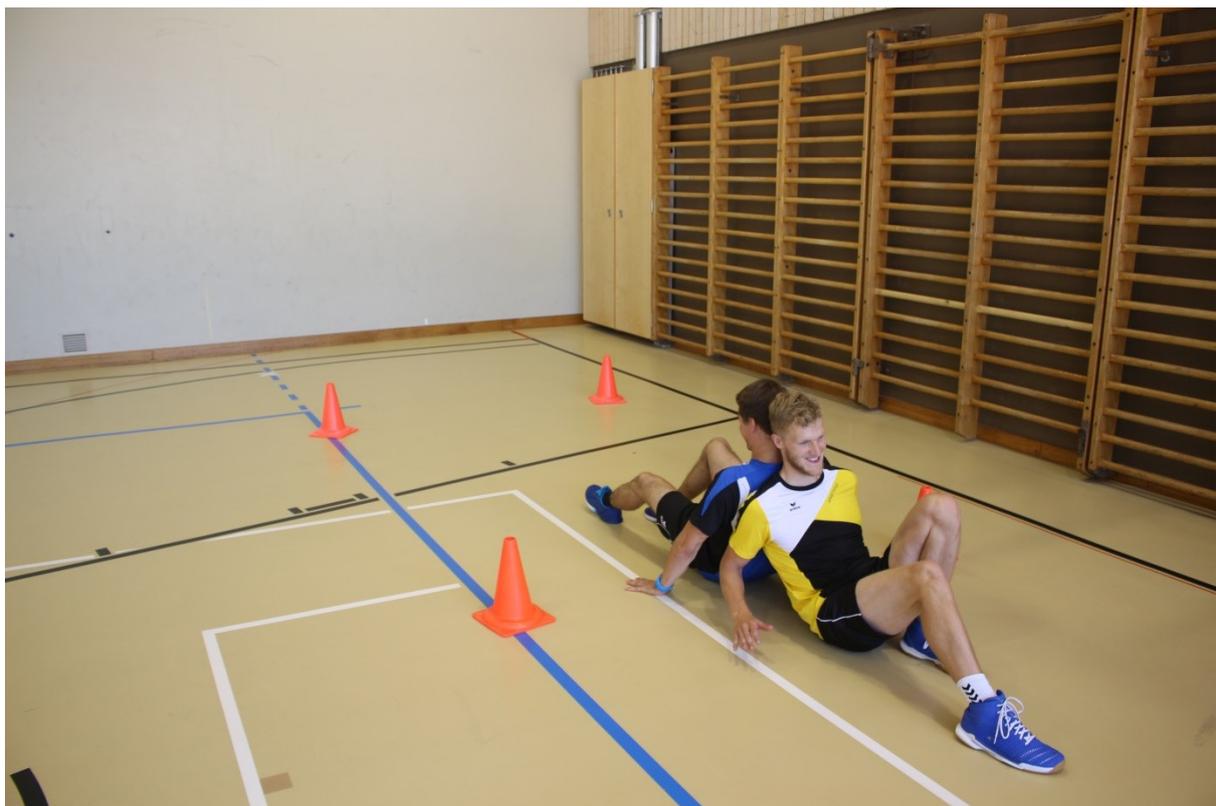
Postenaufbau:

Hütchen in einem Rechteck platzieren, so dass diese die Mittellinie sowie zwei Grundlinien des Spielfeldes definieren.

Material:

- 6 Hütchen

Übung:



Setzt euch Rücken an Rücken auf die mit Hütchen markierte Mittellinie. Auf Kommando versucht ihr euren Gegner über dessen Grundlinie (markiert mit Hütchen) zu schieben. Wer zuerst mit dem ganzen Körper die eigene Linie überquert, verliert.

Schulterstossen

Postenaufbau:

Mittels Weichmatten ein rechteckiges Mattenfeld bilden.

Material:

- 9-12 Weichmatten (klein)

Übung:



Stellt euch in die Mitte des Mattenfeldes und greift euch gegenseitig an den Schultern. Versucht nun beide euren Gegner aus dem Feld zu stossen/ziehen. Wer als erstes einen Fuss neben das Feld setzt, verliert.

Variante: auch auf kleinem Feld möglich mit 1-4 Matten.

Schulterstossen (mit Einschränkung)

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mittels Weichmatten ein rechteckiges Mattenfeld bilden.

Material:

- 9-12 Weichmatten (klein)
- 4 Tennisbälle

Übung:



Ihr haltet beide je einen Tennisball in den Händen und versucht euren Gegner von der Mattenfläche zu schieben. Wer als erstes einen Fuss neben das Feld setzt, verliert.

Schwebesitz- stossen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

-

Übung:



Ihr sitzt euch im Schwebesitz (Beine und Oberkörper vom Boden abgehoben, nur das Gesäss berührt den Boden, evtl. Arme vor dem Körper verschränkt) gegenüber. Mit Unterstützung eurer Beine versucht ihr euren Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Derjenige, welcher mit dem Rücken, den Händen oder den Füßen den Boden berührt, hat verloren. Der Wettkampf kann mit oder ohne festen Dauerkontakt der Beine/Füsse durchgeführt werden.

Achtung: Trotz allfälliger Ermüdung ist eine Hohlkreuzstellung zu vermeiden (Rumpf aktiv anspannen).

Seilziehen

Posten-Nr.

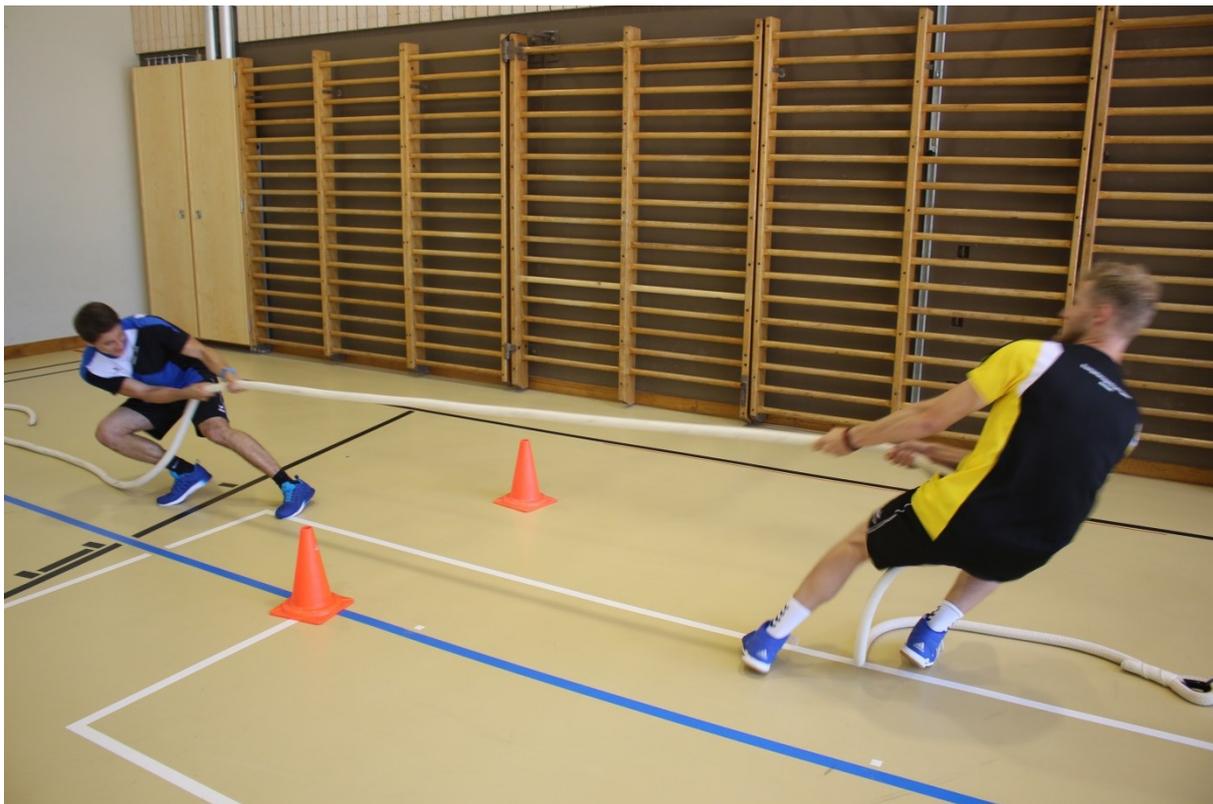
Postenaufbau:

Definierte Grundlinie (Seilmitte) mittels Hütchen markieren.

Material:

- 1 Tau
- 2 Hütchen

Übung:



Ihr steht euch mit einem Abstand von ca. 3-4 Metern gegenüber und spannt zwischen euch ein Seil (in den Händen halten). Nun versucht ihr euren Gegner über die Mittellinie zu ziehen. Wer zuerst über die Linie tritt, verliert.

Störrischer Bock

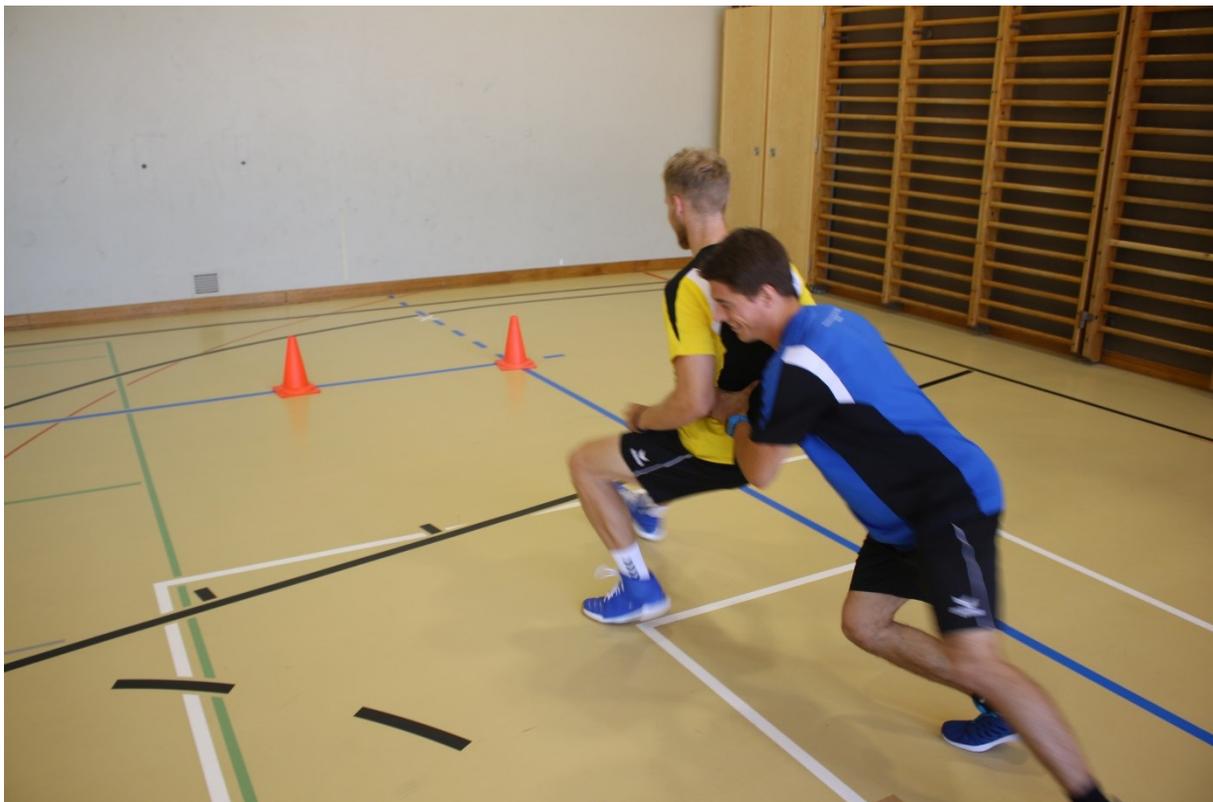
Postenaufbau:

Hütchen auf einer definierten Grundlinie platzieren.

Material:

- 2 Hütchen

Übung:



Ihr positioniert euch hintereinander und blickt in dieselbe Richtung. Der Hintermann versucht nun den Vordermann über eine vorher vereinbarte Linie zu schieben. Anschliessend werden die Rollen gewechselt.

Variante: Zeit stoppen bis die Linie überschritten wird.

Verbotene Zone

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Definierten Wandabschnitt mittels Hütchen markieren.

Material:

- 1 Wand
- 2 Hütchen

Übung:



Ein Teilnehmer beschützt eine definierte Zone (z.B. Wandabschnitt), der andere Teilnehmer versucht die Zone mit der flachen Hand zu berühren. Die Rollen werden anschliessend getauscht.

Variante: Zeit stoppen bis die verbotene Zone berührt wird bzw. wer schafft in einer vorgegebenen Zeit mehr Berührungen.

Zonenfluch

Postenaufbau:

Mittels Weichmatten ein rechteckiges Mattenfeld bilden.

Material:

- 9-12 Weichmatten (klein)

Übung:



Ein Teilnehmer versucht aus dem Vierfüßsstand von einer Mattenfläche zu fliehen. Sein Gegner versucht dies mit fairen Mitteln zu verhindern. Anschliessend werden die Rollen gewechselt.

Variante: Zeit stoppen bis die Flucht geglückt ist respektive Zeitvorgabe für den Fluchtversuch.

Zwangssitzen

Postenaufbau:

Mittels Weichmatten ein rechteckiges Mattenfeld bilden.

Material:

- 4 Weichmatten (klein)

Übung:



Ihr sitzt euch im Kniestand gegenüber (und greift euch gegenseitig an den Schultern). Ziel ist es, euren Gegner dazu zu bringen, dass er mit seinem Gesäss den Mattenboden berührt.