

Ablauf „Ringen, Rangeln, Raufen“

Einführung Regeln & Erklärung	5 Minuten
Aufwärmen – Sanitärerfangen (- Hahn und Henne)	15 Minuten
Stabiler Stand (2 Leute pro Matte) - 1 Bein (rechts, links) - Hahnenkampf - geschlossene Beine - tiefer Stand (Kniebeuge) - Ausfallschritt - Vierfüßlerstand - Aus dem Vierfüßlerstand auf den Rücken drehen	15 Minuten
Zweikampfspiele (mit Partnerwechsel) - Fußspitzen treten - Rücken an Rücken - Oberschenkel klatschen - Kampf in der Hocke	15 Minuten
Partnerspiele 2.0 - Mausefalle - Hände abklatschen	10 Minuten
Gruppenspiele - 1/3 → Karottenziehen, Gefängnisausbruch, Tanzender Kreis - Inselkönig - Kaiserklau (gruppenabhängig) - Sumo-Kampf	30 Minuten
Abschlussbesprechung	5 Minuten