

Die Zeitungsrolle 3

Das Zeitungsrollen-Fechten

Du brauchst: 2 Zeitungsrollen (siehe «Die Zeitungsrolle 1»)
 2 Decken (oder Handtücher)

Diese «Fecht-Spiele» machen Spass und geben Muskeln!

Allgemeine Vorbereitung:



- Stellt euch sich wie auf dem Bild gegenüber.
- Das ist der Abstand der beim Kämpfen eingehalten werden muss und das ist der Abstand in dem zwei Decken /Matten (...) auf den Boden gelegt werden.

Fechten in Liegestützposition



- Wer kann am längsten in der Liegestütz-Position kämpfen?
- Wer kann dem anderen die Zeitungsrolle aus der Hand schlagen?

Fussfechten



- Wer kann am längsten ohne mit den Füßen den Boden zu berühren?
- Wert kann dem anderen die Zeitungsrolle aus der Hand schlagen?

Fechten in Bauchlage



- Wer kann am längsten ohne die Arme abzulegen?
- Wert kann dem anderen die Zeitungsrolle aus der Hand schlagen?