

# Standziehen

- Förderaspekte**
- > Gleichgewicht
  - > Achtsamkeit und Ausdauer
  - > Geschicklichkeit und Anpassung
  - > Schnelligkeit und Kraft

- Themen für Geschichten**
- > Jemanden aus dem Gleichgewicht bringen
  - > Zweikampf
  - > den richtigen Moment abwarten

**Ort** > überall

**Material** > --

**Anzahl TN** > ab 2

**Altersgruppe** > ab 6 Jahren

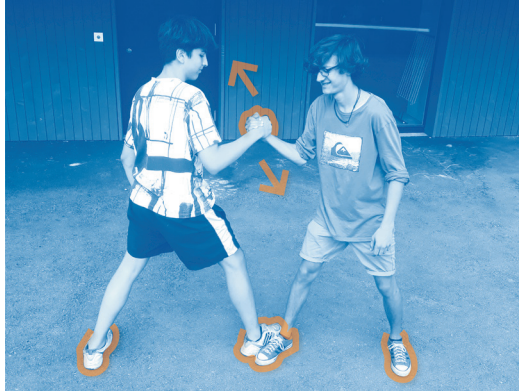
**Dauer** > 5 Minuten

**Beschreibung** Zwei Personen stehen sich in seitlichem Ausfallschritt gegenüber. Ihre vorderen Füße berühren sich entlang dem Aussenrist. Die vorderen Arme werden der Partnerin entgegengestreckt, die Ellbogen sind leicht angewinkelt. Alle Füße sind am Boden verwurzelt.

Auf ein Kommando versucht jede Person das Gegenüber aus dem Stand zu ziehen. Sobald eine Person einen Fuss verschieben oder abheben muss, hat sie verloren. Es können mehrere Durchgänge gemacht werden. Die Punkte werden gezählt. Es werden immer wieder neue Zweiergruppen gemacht.

**Variation** Zwei Personen stehen sich frontal gegenüber. Sie stehen im Grundstand. Alle Füße sind am Boden verwurzelt. Die Arme werden der anderen Person entgegengestreckt, die Ellbogen sind angewinkelt.

Auf ein Kommando versucht jede Person das Gegenüber aus dem Stand zu drücken. Sobald eine Person einen Fuss verschieben oder abheben muss, hat sie verloren. Es können mehrere Durchgänge gemacht werden. Die Punkte werden gezählt. Es werden immer wieder neue Zweiergruppen gemacht.



## Variation

