

Rübenziehen

Förderaspekte

- > Ausdauer und Kraft
- > Kooperation
- > Mitverantwortung

Ort > überall

Material > --

Themen für Geschichten

- > jemanden aus seiner Umgebung, Situation reißen
- > Verteidigungs- und Angriffstaktik: geschicktes Vorgehen
- > Zusammengehörigkeitsgefühl; zusammen sind wir stark
- > sich gemeinsam gegen einen Angriff wehren

Anzahl TN > ab 6

Altersgruppe > ab 7 Jahren

Dauer > 10 Minuten

Beschreibung Alle, bis auf eine Person, legen sich im Kreis (Köpfe eng zusammen) auf den Bauch und halten sich an den Händen und Armen fest. Wer Rüben zieht, muss nach dem Startsignal versuchen, eine der liegenden Personen (eine Rübe) an den Beinen aus dem Kreis herauszuziehen. Die anderen im Kreis liegenden Personen sind dann die Erde und müssen versuchen, die Rübe so lange wie möglich festzuhalten und dabei die Hände nicht loszulassen. Wer Rüben zieht und merkt, dass der Erfolg bei einer Rübe ausbleibt, kann sich eine andere Rübe aussuchen.

Variation > Wer es wilder haben möchte, kann auch mehrere Rübenziehende gleichzeitig engagieren.

(in Anlehnung an: Kampfesspiele® Band I S. 74 von Josef Riederle
KRAFTPROTZ® Bildungsinstitut für Jungen und Männer, www.kraftprotz.net)

