

M.S.E./Selbstverteidigung – Zuhause?!

...neues Jahr, neue Kondition, Abwechslung und Auspowern?! Schluss mit Pause - auch zu Hause kannst du trainieren.

Schnapp dir Mama, Papa, Bruder, Schwester, Oma, Opa, Freund(in) oder, oder, oder... und los geht's 😊

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;">Bärenspiel</p> <p>Bären versuchen Schafe auf den Rücken zu drehen! Am besten auf einem Teppich oder im Garten!</p> <p>Hier kannst du dich mal so richtig auspowern und deine Kräfte messen.</p> | <p style="text-align: center;">Zonenverteidigung im Kästchen</p> <p>Versuche deinen Gegner aus einem gekennzeichneten Gebiet zu drängen – dabei sind wir fair! 😊</p> <p>Wichtig: sobald ein Knie oder eine Hand den Boden berührt hat der Andere gewonnen! Wer's schwieriger will: Rücken an Rücken, in den Ellbogen einhaken und los geht's.</p> <p>Hier ist Kraft und Fairness gefragt!</p> |
| <p style="text-align: center;">Floßkampf</p> <p>Suche dir eine gerade Strecke, die ungefähr so breit ist wie dein Fuß und ca. 2 Meter lang. Stelle dich mit deinem Gegner darauf – wer fällt zuerst vom Floß ins Wasser?!</p> <p>Hier ist Gleichgewicht und Armkraft gefragt!</p> | <p style="text-align: center;">Hol dir den Ball</p> <p>Ihr seid zu dritt?! Super! Zwei Personen werfen sich einen Ball zu und die Dritte versucht diesen zu erwischen!</p> <p>Hier geht's um Schnelligkeit und Reaktion!</p> |
| <p style="text-align: center;">Rettungsweg</p> <p>Du brauchst 2 Seiten Zeitung/Papier und eine Handstoppuhr. Schaffst du es mit diesen beiden Seiten einen Rettungsweg von einer Seite des Raums bis zur anderen Seite zu legen? Achtung, der Boden brennt – also nicht berühren! Und wie lange brauchst du dafür?</p> <p>Hier ist Köpfchen, Geschwindigkeit und Gleichgewicht gefragt!</p> | <p style="text-align: center;">Feuer-Wasser-Blitz M.S.E. Spezial!</p> <p>Suche dir einen großen Raum oder ab in den Garten und dann geht's los... kannst du dich noch erinnern?</p> <ul style="list-style-type: none">- Waschmaschine (auf den Boden setzen, Hände schützen Das Gesicht, ein Bein zur Abwehr nach oben und drehen)- Blitz (auf den Rücken legen und Gesicht schützen)- Stein (auf dem Boden klein machen und Hinterkopf schützen)- Feuer (Hände schützen das Gesicht)- Kaugummi (irgendwo hinkleben, Hände schützen das Gesicht)- Wasser (hochsteigen) <p>... fallen dir noch neue Figuren ein?!</p> |

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">Laufende Zeitung</p> <p>Du brauchst nochmal eine Seite Zeitung und viel Platz zum Rennen. Schaffst du es, so schnell zu sein, dass die Zeitung an deinem Bauch bleibt, sie nicht runterfällt obwohl du sie nicht festhältst? Renn los und probiere es aus! Vielleicht könnt ihr sogar die Zeit stoppen?!</p> <p>Hier sind Schnelligkeit und Geschicklichkeit gefragt!</p> | <p style="text-align: center;">Parcours</p> <p>Baue dir aus Möbeln oder verschiedenen Dingen im Garten einen Parcours auf und dann: los geht's! Vielleicht könnt ihr die Schwierigkeitsstufe nach einigen Runden erhöhen?!</p> <p>Hier ist deine Kreativität und Fitness gefragt!</p> |
| <p style="text-align: center;">Kissenschlacht</p> <p>Dazu brauchst du die Erlaubnis deiner Eltern und stabile Kissen – und dann: los geht's! 😊</p> <p>Power dich aus und habt Spaß zusammen!</p> | <p style="text-align: center;">Rundumblick</p> <p>Dieses Spiel läuft über einen ganzen Tag verteilt. Du brauchst dazu nur ein bisschen Tesa oder kleine Klebepunkte. Ziel ist es, den Familienmitgliedern den Tag über möglichst viele kleine Klebe-Streifen anzukleben ohne, dass diese das bemerken! Jeder ist dabei – aber wer hat am Abend die meisten? Tagsüber dürfen nur die abgemacht werden, die gleich beim Ankleben bemerkt wurden ;-) der Rest muss bis zum Abend dranbleiben!</p> <p>Hier ist deine Aufmerksamkeit und ein Rundumblick gefragt.</p> |
| ...und noch ein paar Muskel- und Technikübungen?! | |
| <p style="text-align: center;">Liegestütz (schaffst du dein Alter mal 2?)</p> | <p style="text-align: center;">Kick-Training (auf eine Matratze oder ein großes Kissen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Low-Kick - Front-Kick - Side-Kick |
| <p style="text-align: center;">Schlagtraining (auf eine Matratze oder ein großes Kissen)</p> <p>z.B. rechts – links – rechts – rechts – links (denke an deine Deckung und überlege dir selbst Kombinationen)</p> | <p style="text-align: center;">Liegestütz halten (wie lange schaffst du?)</p> |
| <p style="text-align: center;">Gemeinsam stark sein</p> <p>Rücken an Rücken, Arme gegenseitig einhaken und jetzt gleichzeitig, ohne mit den Händen den Boden zu berühren aufstehen & hinsetzen ;-)</p> | <p style="text-align: center;">Schubkarrenrennen</p> <p>Wie lange brauchst du von einer Seite des Raumes bis zur Anderen? Danach ist Partnerwechsel angesagt 😊</p> |