

Lucha y combate

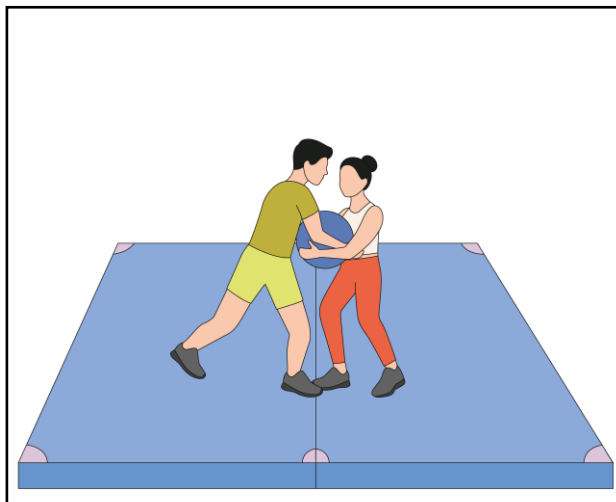
Sesión 2



Estación 1

Empujar desde la colchoneta

1. ¡Colocaos uno frente al otro y **agarrad al mismo tiempo un balón medicinal!**
2. Intentad empujar a vuestra pareja **con ambos pies** fuera de la colchoneta con el balón medicinal.



Material: balón medicinal, colchoneta(s)

©efacil.es

Estación 2

¡Pisad el charco!

1. El aro está en el suelo entre vosotros. Cada uno de **vosotros agarra el antebrazo del oponente.**
2. Intenta empujar a tu compañero **hacia el charco (aro)** tirando de él.



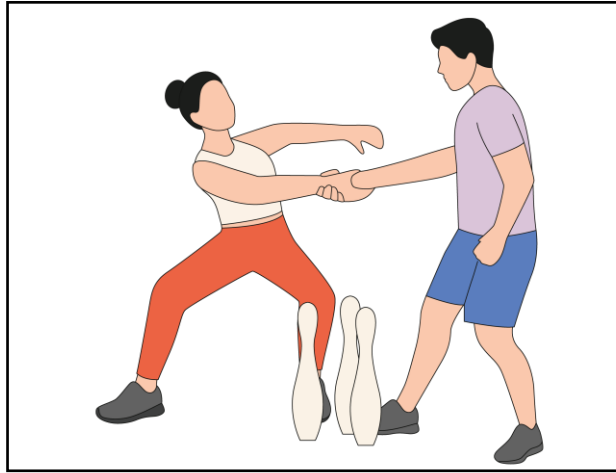
Material: aro

©efacil.es

Estación 3

Bolos

1. Colocad tres bolos entre vosotros. Cada uno de vosotros agarra el **antebrazo de su oponente**.
2. Intentad **derribar los bolos** tirando de vuestro compañero.



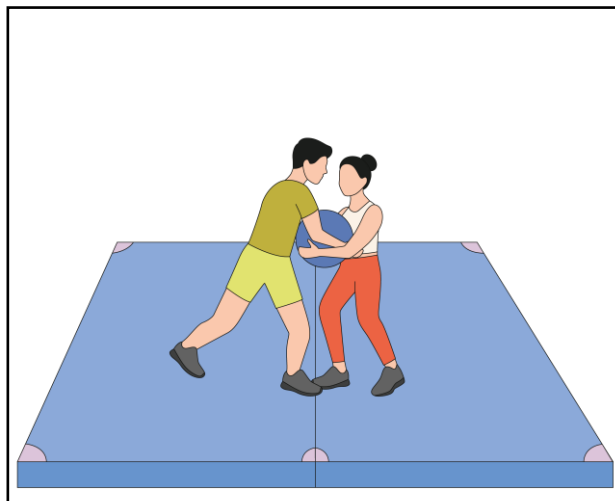
Material: tres bolos

©efacil.es

Estación 4

¡La pelota es mía!

1. ¡Colocaos uno frente al otro y **agarrad al mismo tiempo un balón medicinal**!
2. ¡Intenta **arrebatarle el balón medicinal** a tu compañero!



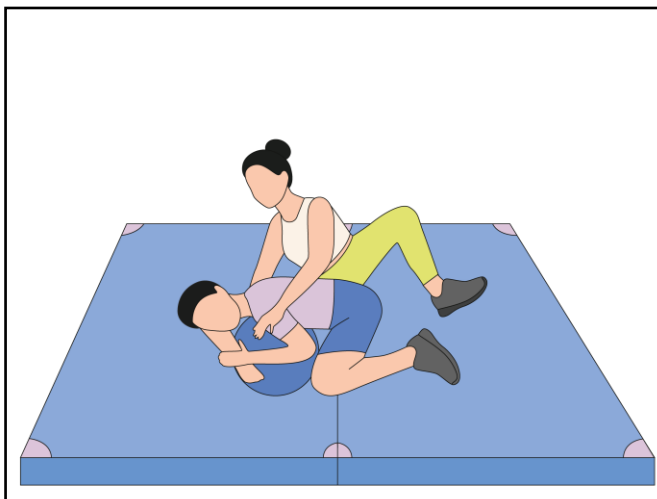
Material: balón medicinal, colchoneta(s)

©efacil.es

Estación 5

La pelota escondida

1. Uno **entierra la pelota** debajo de él.
2. ¡El otro intenta **robarle la pelota**! ¡Recordad las reglas del combate!



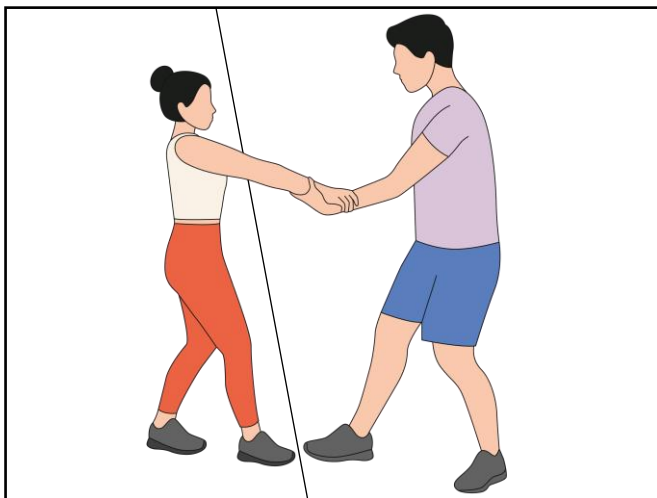
Material: balón medicinal, colchoneta(s)

©efacil.es

Estación 6

¡Ven a mi lado!

1. Colocaos uno frente al otro, de modo que la línea quede exactamente entre vosotros. Cada uno de **vosotros agarra el antebrazo del oponente**.
2. Intentad tirar de vuestro compañero **con ambas piernas para llevarlo a vuestro lado**.



Material: ningún material; ¡buscad una línea adecuada en el suelo!

©efacil.es

Lucha y combate

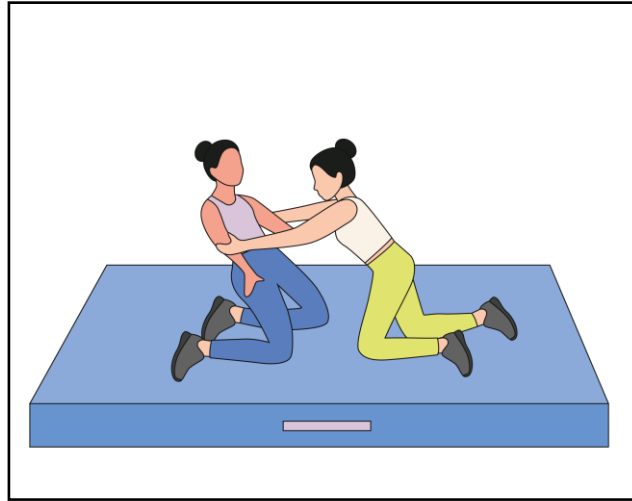
Sesión 3



Estación 1

Sobre el vientre

1. **Arrodillaos uno frente al otro y agarrad los brazos** de vuestro compañero.
2. Intentad mover al otro de tal manera que **quede boca abajo**.



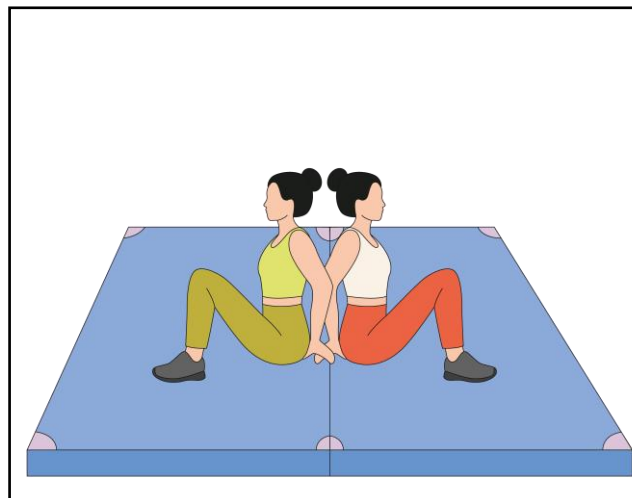
Material: colchoneta(s)

©efacil.es

Estación 2

Espalda con espalda

1. ¡**Sentaos espalda con espalda** sobre la esterilla!
2. ¡Intenta **empujar** al otro **fuera de la colchoneta**!



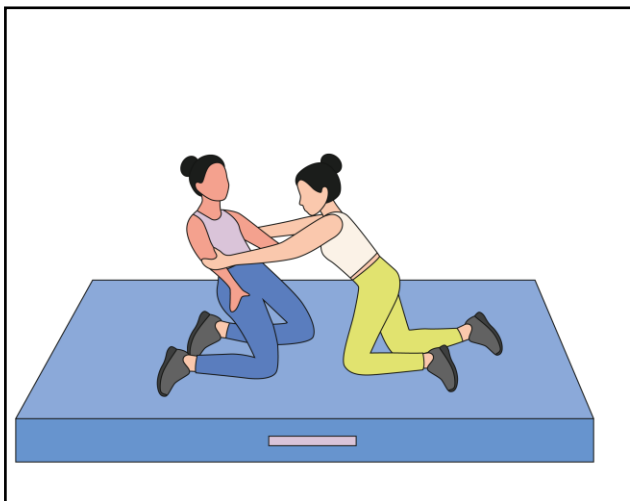
Material: colchoneta(s)

©efacil.es

Estación 3

Sobre el trasero

1. **Arrodillaos uno frente al otro y agarrad los brazos** de vuestro compañero.
2. Intentad empujar al otro para que **se siente sobre el trasero**.



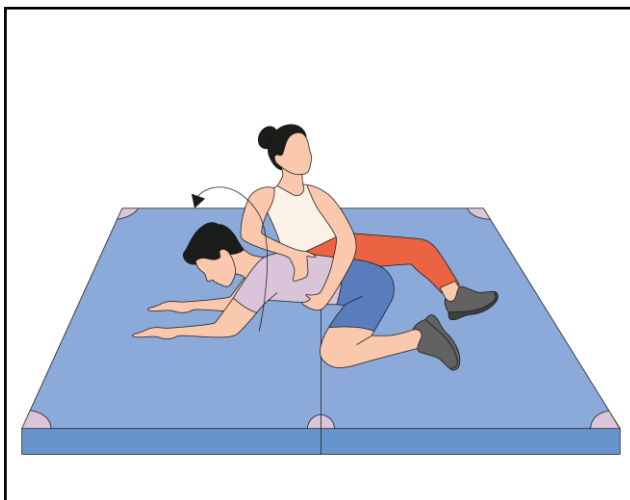
Material: colchoneta(s)

©efacil.es

Estación 4

Sobre la espalda

1. **Uno se pone a cuatro patas.**
2. El otro intenta girar a la persona que está a cuatro patas para que quede boca arriba.



Material: colchoneta(s)

©efacil.es