

Kampfspiele – Körperkontakt: Berührungskampf

In dieser Übung zu zweit versuchen die Schüler, sich gegenseitig zu berühren. Es wird auf Zeit gespielt. Als Variation kann die Berührung auch mit den Füßen stattfinden.



Die beiden Schüler versuchen gegenseitig möglichst oft die Schultern, den Bauch oder die Oberschenkel zu treffen, ohne selbst Gegentreffer einzustecken. Gespielt wird eine Minute. Nach jedem Treffer gehen die Schüler wieder in ihre Ausgangsposition zurück.

Variation

Die Schüler halten sich an den Händen, Schultern oder Nacken fest und versuchen, mit den Zehenspitzen den Fuss des anderen zu berühren. Der Kampf kann auch am Boden auf den Knien beginnen, wo die beiden Schüler versuchen, die Fussgelenke des Gegners mit einer oder mit beiden Händen zu umfassen.

Quelle: Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z.: mobilepraxis 2/1999: Gewaltbereitschaft durch Kampfsport vermindern



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO