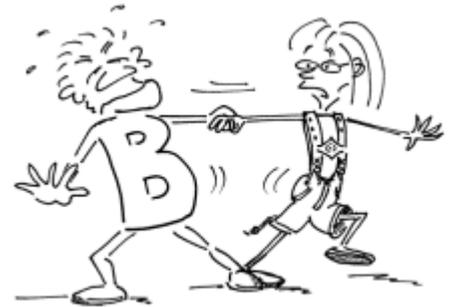


Kampfspiele – Kräfte messen: Steirisches Ringen

Durch Ziehen, Drücken oder Stossen versuchen die Schüler in dieser Übung einander gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Zwei Schüler stellen sich mit einer Fussaussenkante gegeneinander auf. Gleichzeitig fassen sie sich an der dem Gegner zugewandten Hand und versuchen, den anderen mit ziehen, stossen und drücken zu einem Ausfallschritt oder einem Heben der Beine zu zwingen.



Variationen

Zwei Schüler stehen sich im Grätschstand spiegelbildlich gegenüber und fassen sich an den Armen.

Zwei Schüler stehen sich seitlich gegenüber, haken mit den partnernäheren Armen ein und fassen mit der anderen Hand die eigene.

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