

Bewegte Wahrnehmung – Kraftsinn: Extensive Spiele – Sumoringer

Die Lernziele dieser Übung: Wahrnehmen der externen Kraft (Zug, Druck Partner) und des eigenen Widerstands, Kraftdosierung, um die eigene Stabilität zu halten und den Partner gleichzeitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.



Geschichte: Zwei Sumoringer stehen im Ring und messen ihre Kräfte

Zwei Kinder stehen zusammen auf einer Matte in Schrittstellung und halten sich mit der jeweils rechten resp. jeweils linken Hand. Mit Zug und Druck, Anspannen und loslassen wird versucht das Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wenn einer den Fuss neben die Matte stellt, ist der Kampf beendet. Je kleiner die Matten, desto kürzer der Kampf.

Material: Matten

Quelle: Manuela Zgorski-Lätsch, dipl. Physiotherapeutin FH, Psychomotorikerin l'BP', Aikido 3. Dan, Centre Kumano, Biel; Begleitung: Jsabelle Scheurer, Leiterin Ausbildung J+S Turnsport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO