

## Kampfspiele – Kräfte messen: Fallobst

Mit Hilfsmitteln versuchen die Schüler in dieser Übung einander von einem Element (Kasten, Bank etc.) zu stossen. Das Spiel lässt zahlreiche Varianten zu.

Zwei Schüler stehen sich auf einer Langbank (Kastenoberteil, Übungsschwebebalken etc.) gegenüber und halten einen Medizinball in den Händen. Mit Hilfe der Medizinbälle wird versucht, den Gegner von der Bank zu stossen. Verlierer ist der Schüler, der zuerst seinen Fuss auf den Boden setzt.

Man kann den Kampf auch auf einer Markierungslinie ausführen. Verlierer ist der Schüler, der zuerst beide Beine neben die Linie setzen muss.

Das Spiel kann auch auf einer Linie ohne Medizinball gespielt werden. Die Schüler stehen so, dass die Spitze des hinteren Fusses die Ferse des vorderen berührt. Die linke Hand wird hinter den Rücken genommen und mit der Handfläche der rechten versuchen sie, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen.



---

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**