

# Kampfspiele – Kräfte messen: In den Teich ziehen

Die Kinder sollen in dieser Übung ihr Gleichgewicht und ihre Standfestigkeit üben. Durch ziehen versuchen sie einander gegenseitig zu destabilisieren.

Zwei Schüler stehen einander gegenüber und fassen sich an beiden Händen. In der Mitte liegt ein Teich (Matte, Kreis aus Springseil geformt oder Reif). Sie versuchen nun, einander in den Teich zu ziehen. Wer zuerst mit einem Fuss den Teich berührt, hat verloren.



## Variationen

Die Hand diagonal fassen.

Zu Beginn noch nicht gefasst.

---

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**