

Kampfspiele – Körperkontakt: Drucklauf

In dieser Übung gewöhnen sich die Schüler an den Körperkontakt mit Mitschülern. Sie dürfen während des Laufens den Kontakt nie verlieren.

Zwei Schüler stellen sich rechts und links einer Hallenbegrenzungslinie auf. Die beiden lehnen sich gegenseitig fest gegen die Schultern und schauen in dieselbe Laufrichtung. Auf ein Kommando des Lehrers laufen die beiden los und drücken fest mit den Schultern gegeneinander, ohne dabei das Lauftempo oder die Körperposition zu verlieren. Sieger ist, wer am Ende der Laufstrecke seinen Gegner am weitesten von der Orientierungslinie abgedrängt hat. Die Schüler dürfen sich auf keinen Fall wegdrehen.



Variation

Diese Übung auch Rücken an Rücken oder Bauch an Bauch ausführen, (ggf. mit einem Kissen dazwischen), dabei verschiebt man sich seitwärts.

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