

# Kampfspiele – Körperkontakt: Handschlag

Bei dieser Übung verbessern die Schülerinnen und Schüler ihre Reaktionsfähigkeit und lernen, einen Handschlag so zu dosieren, dass er Mitschülern keine Schmerzen verursacht.

Schüler A und Schüler B stehen einander gegenüber, die Arme nach vorne gestreckt und die Handflächen gegeneinander gelegt. Die Handfläche von A, die sich unterhalb derjenigen von B befindet, versucht auf den Handrücken von B zu schlagen. Trifft A, bekommt er einen Punkt. Schafft es B jedoch seine Hände zurückzuziehen, bekommt er einen Punkt und kommt in die Ausgangsposition von A. Zieht B die Hände zurück ohne dass A von der Stelle weicht, bekommt A den Punkt.



## Variation

A und B sitzen einander im Schneidersitz gegenüber. A legt seine Hände auf die Knie von B. B hat seine Hände hinter dem Rücken flach auf dem Boden und versucht die Hände von A zu treffen.

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**