

«schule bewegt» – Geschicklichkeit – Gleichgewicht: Zweikampf

Während dieser spielerischen Kampf-Übung versuchen die Kinder ihren Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen und gleichzeitig die Balance zu halten.

Bildet Zweiergruppen, stellt euch auf einem Bein einander gegenüber auf und legt die Handflächen aneinander. Versucht nun, euren Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem ihr stösst, dem Druck des Gegenübers plötzlich nachgibt oder die Handflächen seitwärts bewegt. Wechselt regelmässig das Standbein.



Illustration: Lukas Zbinden

Variationen

- Könnt ihr auch blind kämpfen?
- Gladiatorenkampf: Die Siegerin des Zweikampfs kämpft in der nächsten Runde gegen einen anderen Sieger, der Verlierer kämpft gegen eine Verliererin. Diese Turnierform kann auch über mehrere (Bewegungs-)Pausen weitergeführt werden.
- Fusskampf: Versucht euch statt mit den Handflächen mit je einem Fuss zu berühren und euch so aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Schulstufe	Unterstufe / Mittelstufe / Oberstufe
Sozialform	Klassenplenum (Partnerarbeit)
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Hoch
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Mittel

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Bewegungspausen»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO