

Kampfspiele – Körperlage: Büffel und Indianer

In dieser Übung sollen die Schüler sich wie Indianer verhalten. Leise, geschmeidig und kraftvoll einen Büffel überraschen und ihn kontrollieren.

Klasse in Paare aufteilen. Das eine Kind ist ein Büffel, das andere ein Indianer. Der Büffel legt sich nach einem ausgiebigen Essen zum Verdauungsschlaf an die Sonne (auf dem Rücken liegend in der Halle verteilen, Augen zu).

Der Indianer schleicht sich an den Büffel heran, versucht ihn zu überraschen und zu fangen bzw. am Boden auf dem Rücken zu kontrollieren. Der Büffel darf sich wehren, sobald er den Angriff spürt (nicht eingebildet sondern wirklich physisch). Der Büffel muss versuchen, sich auf den Bauch zu drehen oder aufzustehen. Schafft er das, gewinnt er. Wenn nicht, gewinnt der Indianer.



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