

# Kampfspiele – Im Raum: Grenzübertritt

Während dieser Übung versuchen die Schüler in der Gruppe einen begrenzten Raum zu verteidigen. Es wird auf Zeit gespielt.

Team A und Team B stehen einander in drei bis vier Meter Entfernung gegenüber. Hinter dem Team B liegt sein zu verteidigendes Territorium (Rechteck). Team A versucht nun auf die andere Seite des durch Linien markierten Territorium von Team B zu gelangen.

Die Spieldauer wird auf 45 Sekunden beschränkt und dann gezählt, wie viele es geschafft haben.



---

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**