

Spiele: Kämpfen

Dieses Training – für das nur ein paar Medizinbälle und Matten benötigt werden – bringt den Kindern den Fairplay-Gedanken während des Kampfes näher.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Alter: 5–10 Jahre
- Niveaustufe: Einsteiger



Lernziele

- Kooperatives Verhalten aufbauen
- Spielerisches und faires Kämpfen lernen

Training: [Kämpfen](#) (pdf)

Quelle: Tim Hartmann, Verantwortlicher Kindersport Kampfsport, Judo.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO